WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

10

1950

TREŚĆ

PRENUMERATA roczna 30 zł; półroczna 15 zł; cena pojedyncz. n-ru 3 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 24 zł; półroczna 12 zł; cena pojedyncz. n-ru 3 zł (podwójn. numeru 5,40 zł).

Zam. 1859. — ZGPW Nr 1. B-131431

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

PAŹDZIERNIK
1950

ROK IV (XXIV) NR 10

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

Redakcja: Warszawa, Bielany, Marymoncka 90, Akademia Wychowania Fizycznego.

Administracja: Warszawa, Srebrna 12 PPK „Ruch"

430

MARIA STARCZEWSKA

SPORTOWCY W WALCE O POKÓJ

Pożoga wojny koreańskiej pobudziła do czynu wszystkich uczciwych ludzi. Zew narodu walczącego o wolność znalazł żywy oddźwięk w całym świecie. „Precz z wojną" — oto hasło powtarzające się we wszystkich językach, hasło, które w dniu Apelu Sportowców ku czci I Polskiego Kongresu Obrońców Pokoju widniało na transparentach niesionych w czasie defilady na stadionie CWKS w Warszawie.

Walka o pokój trwa i z dnia na dzień wzrasta na sile. W walce tej sportowcy polscy biorą żywy udział. Zobowiązania, które podejmują — nie są słowami bez treści, ale każde z nich przekuwane jest w czyn.

Szeregi sportowców rosną. Przybywa coraz więcej młodzieży z fabryk, kopalń, biur, ze szkół.

Mądry, uświadomiony obywatel zdaje sobie sprawę, że zdobywając na stadionie siłę i zdrowie będzie wydajniej i więcej pracował, będzie realizował cele postawione przez Państwo, przez Polską Zjednoczoną Partię Robotniczą, że stanie się dzielnym obrońcą pokoju, budowniczym socjalistycznego państwa.

Walka o pokój — to codzienna, rzetelna praca brygad robotniczych, to codzienny, sumienny trening nadający mięśniom młodzieży sprężystość i siłę.

Sportowcy polscy — nie stoją poza wydarzeniami rozgrywającymi się wokół nich, ale biorą w nich czynny udział.

Walka o pokój stała się naczelnym zadaniem — bo pokój — to miliony ludzi budujących lepsze jutro.

Łączą się sportowcy krajów demokracji ludowych, łączą się sportowcy robotniczych klubów w państwach kapitalistycznych.

Przewodnikiem i drogowskazem w ich pracy i walce jest Związek Radziecki, są ludzie radzieccy — bohaterowie socjalistycznej pracy, sportowcy o wspaniałej etyce.

Sportowcy polscy będą wzmacniać łączące ich więzy przyjaźni z tymi ludźmi, będą z nich czerpać wzory. Przyjaźń i braterstwo z narodami walczącymi o pokój, którym przewodzi wielki chorąży pokoju Józef Stalin — jest podstawą powodzenia naszej walki.

Każda organizacja sportowa, każdy klub i zrzeszenie, każde koło muszą wychowywać świadomych, wartościowych obywateli nieustępliwych szermierzy pokoju.

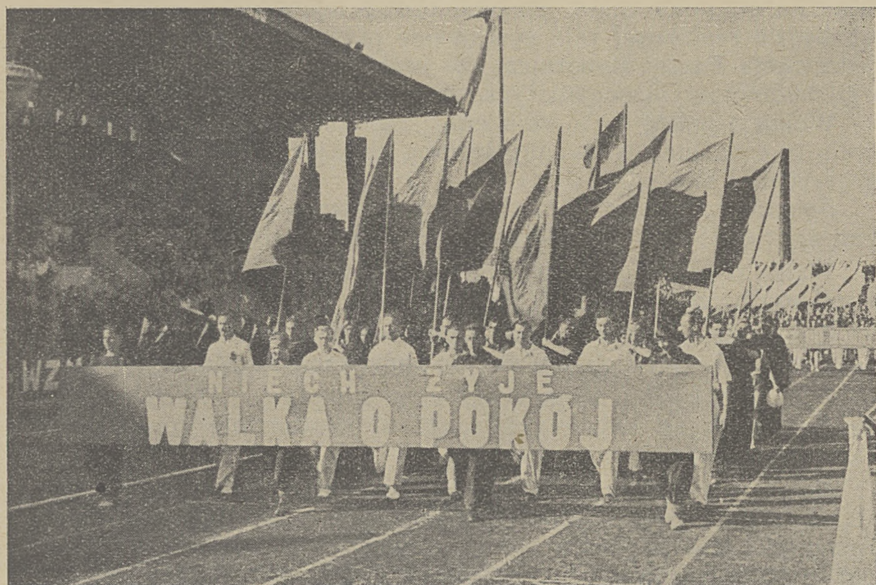
Przez podniesienie poziomu uświadomienia politycznego, przez zwiększenie swoich szeregów i umasowienie sportu zostanie wniesiony ogromny wkład w dzieło pokoju.

Masowa mobilizacja młodzieży do zdobywania odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony“ wzmocni nasze szeregi.

Potężny sport Związku Radzieckiego i krajów demokracji ludowej żąda w imię pokoju zakazu broni atomowej, zaprzestania zbrojeń. Sport polski w pełni solidaryzuje się z tymi żądaniami i bojową postawą dokumentuje swą gotowość obrony pokoju.

Pokój zwycięży wojnę! Blisko miliard jego obrońców gotowych jest odeprzeć wszelkie ataki imperialistów dążących do wojny.

Nie tylko na transparentach niesionych w czasie defilady, ale w sercu każdego sportowca dźwięczy okrzyk: „Zwyciężymy — niech żyje pokój!“.



Dnia 3 września na Stadionie WP w Warszawie odbyła się wielka impreza pod nazwą: „Apel sportowców na I Polski Kongres Pokoju“.
Na zdjęciu: fragment defilady delegacji zrzeszeń sportowych.

LUDWIK DENISIUK
Ministerialny Wizytator Szkół

PROBLEMY PLANU 6-LETNIEGO Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLNICTWIE

Całość zagadnień związanych z Planem Sześcioletnim w zakresie wychowania fizycznego wykracza poza ramy niniejszego artykułu, z tych względów zostaną omówione jedynie niektóre z nich, a mianowicie:

a) problematyka planowania na odcinku wychowania fizycznego,
b) wzajemna zależność i uwarunkowanie części technicznej * Planu od części ideowo-politycznej,
c) akcja wychowania fizycznego i sportu szkół podległych Ministerstwu Oświaty.

Zasadniczym założeniem Planu 6-letniego jest stworzenie fundamentów socjalizmu w Polsce. Potrzeba planowego działania wynika z generalnych założeń socjalistycznego systemu gospodarki narodowej. Jest ono wielką zdobyczą naukową socjalizmu.

Planowanie w zakresie kultury fizycznej to realna, oparta na danych liczbowych, przewidywana działalność w ściśle określonym czasie. Następstwo rozwiązywania zadań z zakresu problematyki wychowania fizycznego opiera się na układzie hierarchicznym. Podstawą ostatniego jest:

a) dokładna znajomość faktycznego stanu istniejących niedomagań w dziedzinie wychowania fizycznego;
b) gruntowna znajomość potrzeb, zmierzających do podniesienia poziomu wychowania fizycznego;
c) wybór i segregacja potrzeb optymalnych;
d) ustalenie możliwości realizacyjnych.

Planowanie w skali ogólnokrajowej z zakresu kultury fizycznej jest nad wyraz trudne, wymagające wielkiej czujności i wysiłku w ustawieniu i kierowaniu, a przede wszystkim harmonizowaniu z ogólną polityką wychowawczą, zmierzającą do wychowania czło-

---

* Liczba zorganizowanych SKS, imprezy i akcje masowe, zaopatrzenie w sprzęt sportowy, sale gimnastyczne, boiska itd.

wieka dla potrzeb nowego, sprawiedliwego ustroju. Jest ono zagadnieniem tym bardziej skomplikowanym, że wymaga wszechstronnej analizy problemu nie tylko od strony podniesienia ogólnej zdrowotności narodu, lecz także od strony wyrobienia jak największej sprawności, służącej do wykonywania konkretnego zawodu oraz powiązania w doborze środków i metod postępowania z ogólnym procesem wychowawczym.

Z powyższego wynika, że planowanie w dobie dzisiejszej ma przed sobą do pokonania dwie trudności:

1. O charakterze wychowawczym — to dobór skutecznych środków, posługiwanie się którymi spowoduje włączenie się w ogólne procesy wychowawcze, zmierzające do przekształcenia psychiki człowieka dla nowego jutra;

2. O charakterze ekonomicznym — wynikająca z karygodnych zaniedbań okresu gospodarki sanacyjnej, pogłębionych przez okupanta z jednej strony oraz możliwości ekonomicznych, związanych z wysokością dochodu narodowego i jego podziałem — z drugiej.

Szczególna trudność w doborze środków wychowawczych wynika częściowo z charakteru przejściowego ustroju demokracji ludowej do ustroju socjalistycznego. W grę wchodzi zarówno rugowanie pozostałości burżuazyjnego, aspołecznego sportu Polski przedwrześniowej jak i walka o przestawienie go na nowe tory. Miejsce sportu burżuazyjnego, będącego domeną wpływów klas posiadających, ma zająć powszechność wychowania fizycznego i masowość sportu, pomnażającego siły budowniczych Polski socjalistycznej i wychowującego w duchu międzynarodowej solidarności sił postępu, dążących do trwałego i demokratycznego pokoju.

Wspomniane trudności ekonomiczne dotyczą nie tylko podstaw finansowych dla zaplanowanych usług, ale także możliwości produkcyjnych państwa oraz możliwości materiałowych, technicznych, importowych w ramach umów międzynarodowych itp.

Planowanie usług w dziale kultury fizycznej jest więc zagadnieniem nad wyraz skomplikowanym, wymagającym wszechstronnej analizy, śmiałości koncepcji, opartych na realnych możliwościach uświadomionych, ideowych kadr wychowania fizycznego i możliwościach ekonomicznych kraju. Olbrzymie możliwości w tym zakresie zapewnia demokratyczny ustrój Polski Ludowej.

Uchwała Biura Politycznego KC PZPR, wytyczająca tak doniosłe zadania dla wychowania fizycznego i sportu, jest wyrazem wymienionych możliwości. Generalny plan gospodarczy z zakresu kultury fizycznej jest realizacją postawionych zadań w uchwale Biura Politycznego KC PZPR. Plan 6-letni wychowania fizycznego stwarza podstawę pod budowę socjalizmu w zakresie kultury fizycznej. Zadaniem jego jest:

1) podniesienie tężyzny fizycznej całego narodu, a w szczególności klasy robotniczo-chłopskiej i inteligencji pracującej drogą oparcia wychowania fizycznego i sportu na bazie powszechności;

2) rozwiązanie problemu organizacji wychowania fizycznego i sportu, stwarzając warunki dla upowszechnienia kultury fizycznej;

3) ujednolicenie oraz pogłębienie i rozszerzenie systemu szkolenia kadr na odcinku polityczno-wychowawczym i fachowym;

4) dalsze zacieśnienie stosunków sportowych i współpracy na zasadach socjalistycznej solidarności i wzajemnej pomocy z krajami demokracji ludowej, a w pierwszym rzędzie z ZSRR;

5) zabezpieczenie opieki ideologicznej zrzeszonym masom uprawiającym sport w mieście i na wsi;

6) zabezpieczenie bazy materiałowej dla powszechnego uprawiania wychowania fizycznego i sportu drogą zaplanowania nowego budownictwa oraz odbudowy i remontu, wyposażenia w sprzęt i urządzenia do wychowania fizycznego;

7) rozszerzenie form masowego wychowania fizycznego (BSPO, SPO imprezy masowe itp.);

8) otoczenie opieką sportu zawodniczego;

9) zorganizowanie dla powszechnego wychowania fizycznego i sportu właściwej opieki lekarskiej;

10) przyzwyciężenie wstecznych teorii i ujednolicenie systemu wychowania fizycznego oraz podniesienie poziomu ideologicznego i fachowego, propagandy w zakres kultury fizycznej, a także szersze wykorzystanie wszelkich środków, służących tym celom.

Plan 6-letni jest szybkim marszem naprzód w kierunku osiągnięcia nowego, wyższego poziomu kultury fizycznej, odpowiadającego wymogom socjalistycznego ustroju społecznego.

Istotną właściwością jego jest zabezpieczenie pełni warunków dla powszechnego wychowania fizycznego i sportu.

Ponieważ „treścią Planu 6-letniego jest potężne, niespotykane dotychczas w historii rozwoju gospodarczego naszego kraju podniesienie poziomu sił wytwórczych w oparciu o najbardziej nowoczesną i wysoką technikę“, jednym zaś z elementów sił wytwórczych jest człowiek, więc zabezpieczenie warunków zdrowotno-higienicznych stwarza jeszcze większą gwarancję realizacji planu. Podniesienie zdrowotności narodu poprzez upowszechnienie racjonalnie uprawianego wychowania fizycznego wpłynie na wydajność pracy polskiego robotnika i chłopa; pośrednio wpłynie również na usprawnienie organizacji pracy (kolektywne współdziałanie) jak również na podniesienie kultury pracy w ogóle, co w połączeniu z zasobem kwalifikacji zawodowych stanowić będzie walny wkład w budowie i stabilizacji nowego ustroju społecznego.

Plan 6-letni Ministerstwa Oświaty z zakresu wychowania fizycznego jest częścią ogólnego planu, którego główne założenia zostały omówione powyżej. Stanowi on realizację zadań postawionych przez Biuro Polityczne KC PZPR Ministerstwu Oświaty w uchwale w sprawie kultury fizycznej i sportu. Uchwała zaleca: „podwyższenie poziomu wychowania fizycznego uczącej się młodzieży i pełną realizację obowiązku wychowania fizycznego szczególnie na wsi, poprzez wykonanie obowiązującego programu wychowania fizycznego, zwiększenie zapotrzebowania w sprzęt i urządzenia sportowe oraz planowe szkolenie nauczycieli wychowania fizycznego i stworzenie im odpowiednich warunków pracy“.

W Planie wyróżniamy dwie części: jedna dotyczy zagadnień ideowo-politycznych a druga — technicznych. Część pierwsza mówi o zadaniach i celach wychowania fizycznego, a część druga podaje formy i środki realizacji.

Wydzielenie w planowaniu części technicznej od ideowo-politycznej jest do pewnego stopnia sztuczne. Jeśli istnieje, to stało się to jedynie w celu mocniejszego zaakcentowania potrzeby planowania pod kątem rozwiązywania problemów ideowo-politycznych.

Część techniczna Planu (liczba imprez i akcji, rodzaj itd.) bez części ideowo-politycznej stanowi korpus bez głowy i mózgu. Uwzględnienie w planie tylko części technicznej byłoby wielkim niebezpieczeństwem dla wychowania, gdyż pozostawiałoby dowolną interpretację czynnikom wrogo nastawionym do Polski Ludowej nierozumiejącym potrzeby wychowania nowego człowieka, świadomego twórcy nowego, sprawiedliwego ustroju. Groziłoby wielkim niebezpieczeństwem dla kultury fizycznej.

Społeczeństwo i państwo kapitalistyczne używa wychowania fizycznego i sportu dla celów swojej reakcyjnej ideologii, stojącej na straży ustroju państwa kapitalistycznego. W państwach tych tzw. kultura fizyczna ma inny wyraz — cały wysiłek zostaje skierowany na rekordy, które stają się celem same w sobie, bez względu na haracz, jaki za to płaci zawodnik. Interesując się wyłącznie rekordami i rekordzistami przeciwdziała masowości sportu i wychowania fizycznego. Czyniąc z rekordzisty zawodowca, a z zawodów sportowych — sport widowiskowo-kasowy, wyzwala najdziksze instynkty aspołeczne, prowadzące do nacjonalizmu i szowinizmu. Wprowadzając do fabryk wychowanie fizyczne i sport dąży do większej eksploatacji pracy robotnika dla powiekszenia wartości dodatkowej lub do odwrócenia jego uwagi od walki klas.

W konkluzji możemy stwierdzić, że:

1) wychowanie fizyczne i sport jest bardzo ważnym czynnikiem w wychowaniu człowieka;

2) wychowanie fizyczne i sport może być zabiegiem zdrowotno-higienicznym lub szkodliwym dla zdrowia;

3) wychowanie fizyczne i sport jest ważnym czynnikiem politycznym w ręku klasy panującej;

4) w problematyce wychowania fizycznego i sportu należy wyróżnić część ideowo-polityczną od części technicznej;

5) rozwiązanie zagadnień technicznych jest uwarunkowane rozwiązaniem zagadnień ideowo-politycznych;

6) o poziomie kultury fizycznej decyduje postawienie problematyki ideowo-politycznej;

7) w Planie 6-letnim z zakresu kultury fizycznej zagadnienie ideowo-polityczne musi być potraktowane nie mniej poważnie niż techniczne.

W Planie wyróżniamy wśród założeń ideowo-politycznych:

a) założenia wychowawcze,

b) założenia zdrowotno-higieniczne.

a) Założenia wychowawcze

Program nauki z zakresu wychowania fizycznego w 11-letniej szkole ogólnokształcącej stawia jako cel: „przygotowanie do życia zdrowego, sprawnego oraz aktywnego i użytecznego pod względem społecznym obywatela, zdolnego do wydajnej pracy w państwie budującym socjalizm i gotowego do obrony swego kraju".

Bliższa analiza postawionego celu wymaga wyrobienia u wychowanka takich cech woli i charakteru, jak: męstwo i twórcza inicjatywa, pracowitość i wytrwałość, dzielność w przezwyciężaniu trudności, samodzielność i sumienność karność i poczucie odpowiedzialności, bezinteresowność i ofiarność dla spraw społecznych, umiłowanie prawdy i odwaga cywilna, solidarność koleżeńska, wrażliwość na piękno i zamiłowanie do higienicznego trybu życia.

Przytoczone cechy woli i charakteru mogą być analogicznie sformułowane w krajach o ustroju kapitalistycznym, lecz będą one posiadały różną treść. Podobnie jak wychowanie fizyczne, posługując się w różnych ustrojach społecznych identycznymi środkami fizycznymi, wywołuje różny efekt, zależny od metody, sposobu posługiwania się tymiż i wykorzystania ich dla określonych celów wychowawczych. Przesądzają one o moralności socjalistycznej wychowania fizycznego. W tym właśnie tkwi uzasadnienie potrzeby ujęcia w Planie 6-letnim założeń wychowawczych.

Założenia wychowawcze uwzględniają między innymi — kształtowanie naukowego poglądu na świat, opartego na fundamencie współczesnych osiągnięć materializmu dialektycznego i historycznego, kształtowanie moralności socjalistycznej, na którą składają się między innymi takie elementy, jak: ludowy patriotyzm i internacjonalizm, socjalistyczny stosunek do własności społecznej, do pracy, do twórczej myśli naukowej, kolektywne współżycie i współdziałanie w świadomej dyscyplinie, walka z wrogiem klasowym, aktywność w budowie zrębów socjalizmu, walka o pokój i wolność pod przewodnictwem ZSRR.

Rozpracowanie zagadnień wychowawczych w Planie 6-letnim idzie po linii:

1) ścisłego sprecyzowania celów, zadań i środków wychowania fizycznego,

2) określenia metod posługiwania się środkami wychowania fizycznego,

3) postawienia terminów,

4) realizacji postulatów.

b) Założenia zdrowotno-higieniczne

Dotyczą one „wychowania pokolenia ludzi zdrowych, krzepkich, silnych, zahartowanych, zdolnych do pracy, przygotowanych do obrony socjalistycznej ojczyzny, ludzi posiadających określony zasób

systematycznych wiadomości, umiejętności i nawyków w dziedzinie sportu, gimnastyki i ćwiczeń wojskowych". *

Odpowiednio do powyższego winny znaleźć swoje miejsce w części technicznej planu takie środki, których stosowanie wpłynie na harmonijny rozwój organizmu. Wchodzić w grę będzie nie tylko rodzaj, ilość, jakość ruchu, ale i sposób stosowania (stopniowanie wysiłku) oraz zmiana warunków w pracy w celu hartowania organizmu — obok wyrabiania sprawności i wyrobienia właściwości adaptacyjnych. Ponadto niezbędny jest pewien zasób elementarnych wiadomości teoretycznych, dotyczących powyższych zagadnień.

W wyniku, uprawiający wychowanie fizyczne i sport ma posiąść odpowiednie umiejętności i nawyki zdrowotno-higieniczne (zamiłowanie do pracy i wysiłku, higiena życia codziennego).

Realizacja powyższych postulatów znajdzie swój wyraz w postaci uwzględnienia w części technicznej planu różnych form ruchu, jak gimnastyki, gier ruchowych, sportów itp. oraz właściwej organizacji (rozmieszczenia w czasie i wykonaniu) opartej o zdobycze naukowe i doświadczenie.

Założenia zdrowotno-higieniczne powinny zawierać wskazania w związku z zabezpieczeniem zdrowia. Na ogół na podniesienie stanu zdrowotności oddziaływają ujemnie:

1) błędne założenia w realizowaniu wychowania fizycznego i sportu,

2) wadliwa organizacja,

3) niefachowość.

Do pierwszych zaliczamy między innymi pogoń za rekordem za wszelką cenę, a przede wszystkim kosztem zdrowia, jak również pogoń za masowym uczestnictwem w imprezach i akcjach z pominięciem systematycznej pracy przygotowawczej, co należy uważać za karygodną i efekciarską łatwiznę. Jest to smutna pozostałość zgniłego kapitalizmu.

Niedociągnięciami organizacyjnymi mogą być: brak należytej opieki lekarskiej, niewłaściwe przygotowanie imprez i akcji masowych i złe ich rozłożenie w czasie, niedostateczna zaprawa sportowa, złe przygotowanie terenu, jak trasy, boisk i urządzeń, niewłaściwy dobór zespołu organizatorów itp.

Niefachowość jest następstwem braku przeszkolonej kadry wychowawców fizycznych. Jest to zło konieczne na szczęście przejściowe. Odbywa się bowiem ustawiczna walka o przygotowanie nowych kadr. Niefachowość wyraża się w szkodliwym dla zdrowia przeprowadzaniu zajęć wychowania fizycznego.

Z dotychczasowych rozważań wynika, że rozpracowanie zagadnień zdrowotno-higienicznych w Planie 6-letnim stanowi ważny problem.

Powyższe obejmuje potrzeby:

1) nowego przepracowania szkolnego programu nauczania wy-

---

* Prof. I. Kairow — „Pedagogika", tom I, str. 60.

chowania fizycznego w oparciu o najnowsze zdobycze teorii i praktyki ZSRR;

2) opracowania wytycznych z zakresu organizacji wychowania fizycznego w szkole. Dotyczy to: realizacji programu wychowania fizycznego w ramach obowiązkowych godzin przeznaczonych na wychowanie fizyczne, dobrowolnego prowadzenia wychowania fizycznego w szkolnych kołach sportowych przy współpracy ZMP, ZHP, masowego przeprowadzania prób o odznakę BSPO, SPO, i włączenia się do imprez masowych oraz zawodów sportowych;

3) opracowania wytycznych organizacyjnych dla akcji szkolenia nauczycieli wychowania fizycznego;

4) opracowania wytycznych organizacyjnych obozów młodzieżowych;

5) opracowania wskazań dla organizacji i nadzoru opieki lekarskiej;

6) opracowania wytycznych planowania i zaopatrzenia szkół i ośrodków wychowania fizycznego w sprzęt i urządzenia służące wychowaniu fizycznemu.

Opracowanie w ramach Planu 6-letniego wymienionych przykładowo wytycznych i wskazań działu zdrowotno-higienicznego stanowi gwarancję właściwego wykorzystania i zastosowania środków w części technicznej planu.

Problemy wychowawcze i zdrowotno-higieniczne są w ścisłym powiązaniu i wzajemnej zależności, tworząc jedną organizacyjną całość. One przesądzają o kulturze fizycznej.

Kultura fizyczna kształtuje się w oparciu o:

1) organizacje stwarzające warunki do powszechnego korzystania ze środków wychowania fizycznego (koła, kluby, szkoły, komitety kultury fizycznej itp.);

2) czynniki będące bodźcem do uprawiania powszechnego wychowania fizycznego (BSPO, SPO, zawody, popisy itd.);

3) uczelnie wychowania fizycznego, zabezpieczające warunki do badań naukowych i szkolące kadry łącznie z wszelkimi innymi formami szkolenia i doskonalenia kadr wychowania fizycznego na różnym poziomie;

4) urządzenia i sprzęt do wychowania fizycznego i sportu;

5) literaturę, prasę, propagandę.

Powyższe wchodzą w zakres technicznej części Planu 6-letniego i są uwidoczniane w cyfrach.

Plan 6-letni rozwoju i przebudowy gospodarczej Polski — w zakresie kultury fizycznej realizowany przez szkoły i jednostki administracji podległej Ministerstwu Oświaty — jest olbrzymi.

W ostatnim roku planu 3-letniego w szkolnictwie podległym Ministerstwu Oświaty, na ogólną liczbę uczącej się młodzieży: na wsi — 2 700 400, objętych było wychowaniem fizycznym 2 295 340, co stanowi 85%, w mieście na ogólną liczbę — 1 383 100, objętych było wychowaniem fizycznym 1 244 790, co stanowi 90%.

Lepsze warunki w mieście, na które składają się głównie wyższy stopień organizacji szkoły i lepsza obsługa personalna, zezwo-

liły na procentowo większe objęcie młodzieży wychowaniem fizycznym.

W pierwszym roku Planu 6-letniego utrzymuje się ten sam procent młodzieży objętej wychowaniem fizycznym. Cały wysiłek został skierowany na pogłębienie metody pracy i kontrolę wyników. Natomiast w ostatnim roku Planu 6-letniego zostanie objetych wychowaniem fizycznym 90% uczącej się młodzieży na wsi i 95% uczącej się młodzieży w mieście. Jeżeli uwzględnimy pewien odsetek młodzieży zwolnionej przez lekarza od zajęć wychowania fizycznego, to będziemy mieć niemal że pełną realizację powszechności wychowania fizycznego. Poza większym objęciem młodzieży uczącej się, nastąpi także pogłębienie metody pracy i podniesienie wyników nauczania, większe egzekwowanie nauczania wychowania fizycznego we wszystkich szkołach i klasach, a przede wszystkim na wsi.

Przewiduje się pełną realizację godzin przeznaczonych na gry, sporty oraz ćwiczenia i gry terenowe w szkolnictwie podstawowym.

Jedną z form organizacyjnych, umożliwiających młodzieży między innymi wyżycie się na odcinku sportowym, są szkolne koła sportowe.

W roku 1949 było zorganizowanych w szkolnictwie na wsi 316 SKS, zrzeszających 7 348 uczniów i uczennic, a w mieście — 791 SKS, do których należało 56 961 osób. W tymże czasie SKS-y nie miały żadnych podstaw prawnych do istnienia. Powołało je życie. Opierały się wyłącznie na ofiarnej, bezinteresownej pracy nauczyciela i entuzjazmie młodzieży. W roku 1950 nastąpiła radykalna zmiana, którą wprowadziło zarządzenie Ministra Oświaty, nadające podstawy prawne SKS-om.

W bieżącym roku będzie zorganizowanych na wsi — 573 SKS, co stanowi wzrost w porównaniu z ubiegłym rokiem o 182%, z liczbą członków 14 253. W mieście wzrośnie liczba SKS-ów do 939, wynosi to 119% i zrzeszać bedzie 68 720 osób. W ramach Planu 6-letniego wskaźnik rozwoju SKS wynosi 254%, członków zaś 173%. SKS-y zostaną zorganizowane w każdej szkole typu licealnego oraz w wielu szkołach podstawowych.

Większy wskaźnik wzrostu na wsi niż w mieście tłumaczy się tym, że organizacja SKS obejmuje wszystkie szkoły typu licealnego, które przeważnie są w mieście — dalszy wzrost odbywać się będzie głównie przez zakładanie SKS-ów w szkolnictwie podstawowym.

Szkolne Koła Sportowe wniosą poważny wkład do przygotowywania i przeprowadzania prób na odznakę BSPO i SPO. W roku bieżącym zdobędzie młodzież uczęszczajaca do szkół na wsi 15 900 odznak BSPO i 5 100 SPO, w mieście 170 500 BSPO i 19 500 SPO. Młodzież szkolna razem zdobędzie odznak BSPO i SPO 211 000. W ramach Planu 6-letniego wzrasta co roku wskaźnik procentowy zdobycia odznak. W roku 1955 wyniesie w stosunku do 1950 roku 243%. A wiec w ostatnim roku Planu 6-letniego zdobędzie BSPO i SPO ponad 500 000 młodzieży.

Liczby powyższe świadczą, że szkolnictwo docenia znaczenie prób o BSPO i SPO. Jest to zupełnie zrozumiałe, gdy weźmie się pod uwagę, że BSPO stanowi bazę powszechnego wychowania fizycznego. Nad wyraz ważna rola przy przeprowadzaniu prób przypada ZMP i ZHP. Wymienione związki młodzieżowe są mocnym ramieniem szkoły i dzielnie wywiązują się ze swego zadania.

W Planie 6-letnim są potraktowane obszernie zawody i rozgrywki sportowe organizowane przez szkoły na szczeblu najniższym, aż do okręgu włącznie.

W roku 1949 wzięło udział w zawodach i rozgrywkach sportowych ze szkół wiejskich — 38 928 osób, a w mieście 124 876 osób. Natomiast w bieżącym roku weźmie: na wsi — 42 820, w mieście 137 360 osób, co daje nam wskaźnik wzrostu na wsi — 110% i w mieście — 109%. Wskaźnik wzrostu powiększa się z roku na rok, tak że w ostatnim roku realizacji wyniesie 177%.

Wprost imponująco przedstawia się udział młodzieży w akcjach i imprezach masowych.

W roku 1949 młodzież szkolna uczestniczyła w następujących imprezach masowych: Święto Kultury Fizycznej, biegi narodowe, biegi narciarskie, marsze, zawody pływackie, zawody piłki ręcznej. Udział w powyższych imprezach wsi wyraża się cyfrą — 267 590 osób: miasta — 643 210 osób. W roku bieżącym na wieś przypada 292 140 osób, co daje wskaźnik wzrostu 109%, na miasto — 715 760 osób, a więc wskaźnik wzrósł do 111,4%, czyni to razem 110%. W ostatnim roku Planu 6-letniego wyrażać się będzie wskaźnik wzrostu: na wsi — 172%, w mieście — 228%.

Niezależnie od powyższego Plan 6-letni przewiduje liczny udział młodzieży w akcji wychowania fizycznego, jak nauka pływania, nauka gimnastyki, nauka łyżwiarstwa, trójbój lekkoatletyczny, obozy wędrowne.

W roku 1949 uczestniczyło w akcji powyższej na wsi 1 808 430 osób, a w mieście 1 145 970. Należy jednakże nadmienić, że liczby są wysokie z uwagi na to, iż szereg uczniów i uczennic brało udział w jednym roku w kilku akcjach i są kilkakrotnie notowani. W roku 1950 udział uczniów szkół na wsi wzrasta do 1 959 370, co stanowi 108%, a w mieście 1 403 600, co stanowi 122,5%. Wskaźnik procentowy wzrostu powiększa się z roku na rok i w ostatnim roku Planu 6-letniego wyniesie na wsi — 200% a w mieście 212%.

Akcja powszechnego wychowania fizycznego i sportu wymaga przygotowania odpowiedniej ilości sal gimnastycznych, boisk oraz sprzętu i urządzeń sportowych.

W związku z powyższym w ramach Planu 6-letniego zostanie wybudowanych ca 1 144 sal gimnastycznych. Każda szkoła na wsi, gdzie ma zastosowanie Dekret z dnia 6 IX 1944 r. o przeprowadzeniu reformy rolnej, gwarantujący przydział gruntów dla potrzeb szkół — zostanie zaopatrzona w szkolne boisko sportowe, które będzie wyposażone w urządzenia umożliwiające przeprowadzenie prób na odznakę BSPO. W każdej szkole zostaną zabezpieczone warunki dla przeprowadzania prób na odznakę BSPO.

Szkoły otrzymają w ramach Planu 6-letniego między innymi: 1 760 kul 4 i 5 kg, 9 500 łyżew popularnych „Turfy“, 5 250 par nart, 92 000 piłek do siatkówki, 16 600 piłek do koszykówki, 5 700 materacy gimnastycznych, 22 800 ławeczek gimnastycznych, 15 800 drabinek przyściennych podwójnych itd. Tym sposobem ulegną zmianie na lepsze warunki do prowadzenia wychowania fizycznego w szkolnictwie podległym Ministerstwu Oświaty. Naturalnie, wymienione przykładowo cyfry należy rozpatrywać pod kątem potrzeb 23 000 szkół.

Jednakże o wykorzystaniu urządzeń decyduje człowiek. Realizacja Planu 6-letniego wymaga wielu tysięcy fachowców, nauczycieli przeszkolonych i wszechstronnie przygotowanych. Szkolenie, zgodnie z Planem, pójdzie po linii przygotowania takich kadr, które będą łączyły w sobie wysokie kwalifikacje zawodowe o szerokim widnokręgu politycznym. Jest to zupełnie zrozumiałe, gdy się weźmie pod uwagę, że w okresie przebudowy kadry decydują o wszystkim.

Akcja szkoleniowa bierze pod uwagę w pierwszym rzędzie młodych nauczycieli, tworzących nową ludową inteligencję.

W Planie 6-letnim przewidziane jest szkolenie o dużej rozpiętości zarówno co do programu, czasu trwania jak i rodzaju kursów. Dotyczy to szczególnie kursów organizowanych dla czynnych nauczycieli.

Jak wiadomo, Plan 6-letni wprowadza przełom w likwidacji 3-stopniowego systemu szkolnictwa podstawowego. W roku 1938 do pełnych szkół 7-klasowych uczęszczało ca 27,2% ogółu dzieci w szkołach podstawowych. W ostatnim roku planu 3-letniego było w pełnych 7-klasowych szkołach podstawowych 65,2%, a w roku 1955 znajdzie się 81,2% młodzieży. Plan 6-letni zakłada obsadzenie w ostatnim roku wykonania wszystkich pełnych szkół podstawowych fachową kadrą wychowania fizycznego. Fakt ten nakłada obowiązek intensywnego szkolenia i doskonalenia kadry wf, wyrażającego się w postaci dużej różnorodności kursów. Obejmują one swym zakresem nauczycieli szkół podstawowych, średnich typu licealnego, wychowawczyń przedszkoli, kierowników i wychowawców „Domów Dziecka“, kierowników ośrodków dydaktyczno-naukowych, pedagogicznych, pracowników administracji szkolnej (kierowników, wizytatorów, dyrektorów) itp.

Czas trwania kursu, program, forma organizacyjna — są nadzwyczaj różnorodne. Będą to więc kursy krótkoterminowe od 3 do 14 dni i długoterminowe od 15 do 30 dni, a nawet roczne (WKN) i kilkuletnie (Liceum Pedagogiczne Wychowania Fizycznego); skoszarowane i dochodzące, szkoleniowe i doskonalające, cykliczne trzystopniowe i jednorazowe, unifikacyjne w zakresie metod nauczania i szkoleniowe w zakresie umiejętności i usprawnienia oraz propagandowe.

W pierwszym roku realizacji Planu 6-letniego zostało przeszkolonych na 176 kursach krótkoterminowych 11 300 czynnych nauczycieli. Były to kursy: informacyjne, BSPO i SPO, pływackie, gier

sportowych, lekkoatletyczne, narciarskie, sędziowskie itd. Wskaźnik wzrostu wymienionych kursów zwiększa się z roku na rok, tak że w roku 1955 wyniesie 152%. Kursów długoterminowych zostało zorganizowanych 37, na których przeszkolono ca 2 500 osób. Wśród ostatnich były organizowane 3-stopniowe dla nauczycieli szkół podstawowych, przygotowujące do złożenia egzaminu z zakresu WKN; 3-stopniowe dla nie kwalifikowanych nauczycieli szkół średnich przygotowujące do złożenia uproszczonego egzaminu na nauczyciela szkół średnich, dla wychowawczyń przedszkoli i wychowawców „Domu Dziecka".

Cykliczne kursy dla nie kwalifikowanych nauczycieli szkół średnich będą trwały do roku 1952, gdyż przewiduje się, że do tego czasu wszyscy nauczyciele nie kwalifikowani w swoim przedmiocie uzyskają pełne kwalifikacje. W miarę wygasania kursów ostatnich rozwiną się kursy unifikacyjne dla nauczycieli kwalifikowanych, którzy ukończyli studia do roku 1939.

Kursy długoterminowe będą się rozwijały z roku na rok, tak że w roku 1955 wskaźnik wzrostu wyniesie 152%.

Ogółem na różnych kursach nauczycielskich zostało przeszkolonych w roku 1950 14 170 osób, a w ostatnim roku Planu 6-letniego będzie przeszkolonych 19 000 osób. W celu uniknięcia nieporozumień należy wyjaśnić, że podane liczby nie pokrywają się z faktyczną liczbą szkolonych osób, gdyż np. w nauczycielskich kursach narciarskich biorą przeważnie udział uczestnicy wakacyjnych kursów letnich, przygotowujących do uzyskania kwalifikacji. Podobnie w okresie realizacji Planu szereg osób weźmie udział w kilku kursach. Niemniej jest to zakres szkolenia duży, tym bardziej gdy dodamy do tego liczbę kursów pedagogicznych organizowanych dla nie kwalifikowanych nauczycieli szkół podstawowych, którzy są przygotowywani, między innymi, do prowadzenia wychowania fizycznego w szkole.

Osobną pozycję stanowią kursy dla wychowawców na wczasach letnich. Szkolenie w zakresie wychowania fizycznego odbywa się wprawdzie w ramach ogólnej akcji wyszkoleniowej dla wychowawców na wczasach letnich, niemniej wychowanie fizyczne jest mocno akcentowane. Na przykład w roku bieżącym planowano przeszkolenie 1 000 osób pod kątem przygotowania instruktorów dla placówek wczasowych. Akcja powyższa z roku na rok będzie wzrastała.

Plan 6-letni w zakresie szkolenia i doskonalenia kadr wychowania fizycznego idzie w parze z właściwym rozmieszczeniem i wykorzystaniem sił przeszkolonych oraz racjonalną rekrutacją. Wszelka dowolność i marnotrawstwo na tym odcinku znikną.

Niezależnie od szkolenia kadry wychowania fizycznego Plan przewiduje szkolenie uczącej się młodzieży. Dotyczy ono organizowania kursów dla potrzeb szkolnych kół sportowych i przygotowywania do zawodu nauczycielskiego poprzez licea wyłącznie pedagogiczne i licea pedagogiczne typu wychowania fizycznego. Kursy dla potrzeb SKS odbywają się w ciągu trwania nauki oraz wakacji let-

nich z zakresu pływania, lekkiej atletyki, gier itp. i zimowych z zakresu narciarstwa i łyżwiarstwa. W roku 1950 planowano zorganizowanie 74 kursów dla 3 320 uczestników. W Planie 6-letnim wzrastają one systematycznie z każdym rokiem.

Szkolenie przygotowujące do zawodu, jak już wspomniano — odbywa się poprzez licea pedagogiczne zwykłe i typu wf. Trwa ono przez 4 lata. W roku 1949 ukończyło 4 klasę liceum pedegogicznego 4 350 osób przygotowanych do prowadzenia wychowania fizycznego. Wśród kończących zostało przeszkolonych na kursach narciarskich 1 720 osób. Plan przewiduje progresywny wzrost akcji kursów narciarskich dla tejże młodzieży.

W roku 1950 zostało zorganizowanych 12 liceów pedagogicznych wychowania fizycznego, na których szkoli się 420 uczniów. Uczniowie ci kończą zakłady i przystąpią do pracy po upływie lat 4-ch, to jest w 1954 r. Plan 6-letni przewiduje wzrost liceów pedagogicznych typu wf. Ogółem szkolenie młodzieży w sportach letnich i zimowych obejmuje według planu na rok 1950 — 100 turnusów, na łączną liczbę 5 000 osób. Wskaźnik wzrostu tychże w ostatnim roku Planu 6-letniego wyniesie 152%.

Wspomniano powyżej, że jednym z warunków wykonania Planu jest zapewnienie niezbędnych kwalifikowanych kadr nauczycielskich w zakresie wychowania fizycznego.

Mobilizacja kadr wychowania fizycznego dla realizacji Planu będzie się odbywała w pierwszym rzędzie poprzez szkolenie młodych kadr oraz wykorzystanie ideowej starej kadry.

Drugim warunkiem wykonania Planu jest włączenie się całej młodzieży szkolnej, a w szczególności zrzeszonej w ZMP, ZHP do współdziałania na odcinku budowy boisk, stadionów oraz urządzeń sportowych i sprzętu do wychowania fizycznego i sportu. Ściśle z tym wiąże się wychowawcze oddziaływanie organizacji młodzieżowych w kierunku wytworzenia wśród młodzieży głębokiej troski o dobro społeczne i państwowe. Wyrażać się to będzie w postaci roztoczenia opieki nad sprzętem i urządzeniami sportowymi, konserwacji tychże oraz w prowadzeniu walki z wszelkiego rodzaju marnotrawstwem.

Ponadto realizacja Planu wymaga wzrostu wydajności pracy. Walka o plan — to walka o wyższą wydajność pracy w zakresie rozbudowy i budowy boisk, urządzeń sportowych oraz usportowienia młodzieży (liczby zdobytych odznak BSPO). Wzrost wydajności pracy można osiągnąć propagując masowe współzawodnictwo, podnosząc kwalifikacje nauczycielskie i krzewiąc lepsze metody pracy.

Trzecim warunkiem wykonania Planu jest dalsze zacieśnienie wzajemnej współpracy z ZSRR oraz krajami demokracji ludowej. Współpraca polegać będzie na wspólnym korzystaniu ze zdobyczy naukowych i praktycznych w zakresie wychowania fizycznego.

Czwartym warunkiem wykonania Planu jest postęp techniczny, wprowadzający coraz lepszy, bardziej nadający się do masowego

użytku sprzęt i urządzenia sportowe, a także adaptację terenu dla potrzeb wychowania fizycznego.

Piątym warunkiem jest umacnianie socjalistycznej dyscypliny pracy. Ob. Prezydent Bolesław Bierut powiedział na konferencji partyjnej w Katowicach: „nowy i sprawiedliwy ustrój społeczny można urzeczywistnić tylko przez wytężoną, ofiarną i planową pracę". Praca ta wymaga zdyscyplinowania całej ideowej kadry nauczycieli wychowania fizycznego do konsekwentnej walki o realizację Planu 6-letniego.

Literatura

1. V Plenum KC PZPR
2. Uchwała Biura Politycznego KC PZPR w sprawie kultury fizycznej sportu
3. Prof. I. Kairow — Pedagogika
4. Program nauki w 11-letniej szkole ogólnokształcącej (projekt) Wychowanie Fizyczne r. 1950
5. W. Ozga — Problemy planowania w dziedzinie oświaty
6. H. Szemberg — Sport na nowym etapie — „Nowa Myśl" nr 11, r. 1949

Prof. Dr ZYGMUNT GILEWICZ

UZDOLNIENIA RUCHOWE, SPRAWNOŚĆ RUCHOWA I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W praktyce wychowania fizycznego często zapoznaje się konieczności odróżniania podanych w tytule niniejszego rozdziału pojęć, następstwem czego bywają zgoła niepożądane nieporozumienia.

Ruchowo zdolnym nazywamy człowieka, któremu nauka ruchów i przyswajanie sobie ruchowych nawyków przychodzi łatwo, ale nie wynika z tego, by każdy ruchowo zdolny osobnik był zarazem osobnikiem ruchowo sprawnym. Odwrotnie, również osobnikiem ruchowo sprawnym może być człowiek nie przekraczający przeciętnej miary ruchowych uzdolnień. Wynika z tego, że ludzie ruchowo zdolni mogą być zaniedbani w rozwoju ich motoryczności i odwrotnie, ludzie mniej ruchowo uzdolnieni mogą osiągnąć nawet wysoki poziom ruchowej sprawności w pewnych dziedzinach dzięki wzbogaceniu i kulturze ruchowych nawyków przyswojonych drogą systematycznych ćwiczeń. Kiedy mamy przed sobą dwu ludzi stojących na jednakowym stopniu kultury ruchów, nie zawsze potrafimy orzec, ile każdy z nich zawdzięcza swym uzdolnieniom, ile doświadczeniom nabytym w toku systematycznej pracy nad sobą. Obserwując np. ruchy wykwalifikowanych pracowników w przemyśle i w pracy fizycznej, podziwiamy ich celowość, celność, rytmikę, szybkość, wydajność i precyzję, ale równocześnie zdajemy sobie sprawę z tego, że nie wszyscy oni są w jednakim stopniu uzdolnieni ruchowo i że dla każdego z nich nauka ruchów nowych może przychodzić z różnym stopniem mozołu.

Zagadnienie ruchowych uzdolnień i ruchowej sprawności posiada zarówno praktyczny jak i teoretyczny aspekt. Praktyczny aspekt tych zagadnień polega na tym, że: 1) przy doborze ludzi do pewnych rodzajów pracy charakter ruchowych uzdolnień może posiadać rozstrzygające znaczenie, 2) na tym, że przy nauczaniu ćwiczeń ruchowych osobnicy zdolniejsi mogą uzyskiwać większe postępy i znacznie wyprzedzać swych towarzyszy w ćwiczebnych grupach, co może skomplikować proces zbiorowego nauczania i utrudnić nauczycielowi dostosowanie szkoleniowych planów do potrzeb ruchowego zaawansowania uczniów. Zdolniejsi, znacznie wyprzedzając mniej zdolnych, mogą zniechęcać się materiałem ćwiczebnym, zbyt dla nich łatwym, mniej zaś zdolni, z kolei, w wysiłku przechodzącym miarę ich możliwości mogą łatwo ulegać stanom przemęczenia lub

zniechęcać się do ćwiczeń ruchowych dzięki ugruntowaniu się u nich kompleksu niższości. Względy tego rodzaju posiadają wyjątkowe znaczenie w szkoleniu sportowym, w którym zazwyczaj egzekwowane bywa szybkie tempo szkolenia.

Pewne światło na te zagadnienia rzucił Z. Kraus (praca magisterska w maszynopisie), który podjął się próby krytycznej oceny metod badania ruchowej sprawności kandydatów do studiów w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Z jego danych wynika, że w toku akademickich studiów większe postępy uzyskują osobnicy ruchowo zdolni, którzy podczas wstępnego egzaminu ustępowali pod względem ruchowej sprawności innym kandydatom, zawdzięczającym swe ruchowe wyrobienie wieloletniemu uprawianiu sportów. Spostrzeżenie Z. Krausa jest potwierdzeniem również prawa, znanego praktykom wychowania fizycznego i trenerom, że wzrost wynikow ruchowego ćwiczenia maleje w miarę zbliżania się poszczególnych osobników do kresu ich możliwości i że w ostatnim okresie treningu dla osiągnięcia dalszych postępów potrzebna jest większa ilość powtarzania ćwiczeń stanowiących przedmiot treningu.

Od pojęć: uzdolnień ruchowych i ruchowej sprawności należy również odróżniać pojęcie sprawności fizycznej, obejmujące nie tylko poszczególne cechy motoryczności, jak: siła, szybkość, zręczność, gibkość, ale również zasób życiowo potrzebnych ruchowych nawykow, a co najważniejsze, te cechy wegetatywnego i animalnego życia, które decydują o wytrzymałości i ruchowych czynnościach i o zdolności do podejmowania dużych fizycznych wysiłków. O fizycznej sprawności w dużej mierze stanowić będą, poza ruchowymi uzdolnieniami i poza wysoką ruchową sprawnością, zdrowotne cechy ustroju i stany jego wytrenowania. Ani ruchowo zdolnych, ani ruchowo sprawnych nie nazwiemy fizycznie sprawnymi, jeżeli ich konstytucjonalne cechy (warunki zdrowia, wydolność narządów krążenia i oddychania itd.) czy niski stan wytrenowania ustroju stoją na przeszkodzie w podejmowaniu się trudów, związanych z ruchową działalnością.

U z d o l n i e n i a r u c h o w e są w pierwszej mierze wyrazem sprawności koordynacyjnych czynności, wysoce skomplikowanych na tym szczeblu filogenezy motoryczności, jakie osiągnął człowiek. Podłoże anatomiczne koordynacyjnych funkcji stanowią, jak wiemy, filogenetyczne nawarstwienia mózgowia, które pozostawiły epoki archeokinetycznego, paleokinetycznego, mezokinetycznego i neokinetycznego stylu regulacji pracy mięśniowej. Wynika stąd, że podstawowym warunkiem ruchowych uzdolnień jest w pierwszej mierze nienaruszalność anatomicznych i czynnościowych cech centralnego nerwowego układu w jego całości. Obok jednak ośrodków regulacji ruchu, o uzdolnieniach ruchowych decydują takie psychologiczne wartości, jak: stopień zainteresowania się określoną postacią ruchowej działalności, wyrobienie wyobraźni, zdolność koncentrowania uwagi, ostrość percepcji obejmująca sferę tangoreceptoryki, telereceptoryki i proprioceptoryki, wreszcie zdolność do intro-

spekcyjnego oraz intelektualnego przeżywania ruchu. Wszystkie wyżej wymienione warunki, składające się na osobniczą cechę ruchowych uzdolnień, w głównej mierze bywają konstytucjonalnego pochodzenia, ale w dużym też stopniu mogą zależeć od nabytych doświadczeń i od zasobu ruchowych nawyków ukształtowanych na drogach wielostronnej, niewyspecjalizowanej ruchowej działalności. Znamionują one zarówno charakterologiczną jak somatyczną sylwetkę człowieka nie wyćwiczonego w żadnym ściśle określonym kierunku, ale uzdolnienia ruchowe mają to do siebie, że skalę ich mogą, jak mówiliśmy, rozszerzać nabyte doświadczenia ruchowe i zakres ustabilizowanych ruchowych nawyków. Miękkość i harmonia ruchów dziecięcych oraz zdolność dzieci do wykonywania celowych czynności, niezawodnie świadczą o sprawnym działaniu ich psychomotoryki, ale te same dzieci, w warunkach ruchowego zaniedbania mogą w późniejszym czasie okazać się mało ruchowo uzdolnionymi z uwagi na słabą umiejętność władania ciałem, szczupły zasób podstawowych ruchowych nawyków (ruchy lokomocyjne, zwisy, podpory, zamachy itp.) oraz z uwagi na słaby rozwój funkcji (siła, szybkość, gibkość). Wrodzone tedy cechy ustroju, jak widzimy, mogą stanowić martwy kapitał bez ogólnej kultury ruchu.

Złożony system mechanizmów struktury ruchu, powstającego na anatomicznym podłożu kilku psychomotorycznych ośrodków, labirynt kojarzeń doznawania w postaci mięśniowych reakcji, gmatwanina ideomotorycznych impulsów, wysoce skomplikowane możliwości przejawów hamującego działania kory mózgowej, słowem wszystko to, co składa się na powstawanie warunkowych odruchów, komplikuje zagadnienie ruchowych uzdolnień, niemniej jednak wnikliwa obserwacja, w teraźniejszym stanie neurologicznej wiedzy, niekiedy pozwala docierać do genezy ruchowych antytalentów, przed którymi nie zawsze bywa zamknięta droga do dokładnego opanowania konkretnych ruchowych umiejętności. Przyglądając się precyzyjnym ruchom pracowników w zmechanizowanym przemyśle, nie jesteśmy upoważnieni do sądów, że oni wszyscy są ludźmi ruchowo uzdolnionymi, ale wiemy również, że ruchowe antytalenty nie wejdą nigdy do grup przodujących w sporcie.

Wszystko przemawia za tym, że na pojętność w przyswajaniu ruchowych umiejętności składa się szereg czynników, jak: sprawna czuciowa korekcja pracy mięśniowej, ostrość percepcji, dokładne uzmysłowienie ruchu i łatwość przeżywania ruchu w wyobraźni. Pomijając następstwa schorzeń psychomotorycznych ośrodków, musimy jednak mieć na uwadze związki między konstytucją a uzdolnieniami ruchowymi. Dziedziczność, stan odżywiania, układ endokrynologiczny i ogólny rozwój fizyczny nie pozostają bez znaczenia dla sprawy ruchowych uzdolnień, skądinąd również zainteresowania ruchowe, umiejętność skupiania się w sobie i zasób ruchowych doświadczeń oraz umiejętności mogą znacznie ułatwiać uczenie się nowych ruchów.

Stopień ruchowych uzdolnień może być ustalany drogą psychotechnicznych badań, tak samo jak i stopień ruchowej czy fizycznej

sprawności. Zadaniem testów ruchowych uzdolnień nie jest ustalanie stopnia ruchowego wyrobienia, jak to widzimy w próbach sprawności ruchowej i sprawności fizycznej, ale wyjaśnianie granic potencjonalnych ruchowych możliwości. Układ prób (testów), które mają służyć temu celowi, musi zawierać takie elementy motoryczności człowieka, które mogą stanowić odpowiedniki, charakterystyczne dla pewnych grup ruchowego działania, ale które w czystej swej postaci nie mogły być używane lub ćwiczone przez badanego. Słusznie twierdzi J. Pieter (roczniki Kultury Fizycznej 1948 r.), że: „Dobre narzędzie ocen w zakresie uzdolnień ruchowych służyć powinno do pomiaru wszystkich elementarnych składników uzdolnień motorycznych. Narzędzie takie będzie tym lepsze, im lepiej umożliwi nam dokonywanie ocen obiektywnych w dziedzinie opisanych wyżej uzdolnień". W rzeczywistości dobór prób, charakterystycznych dla wielostronnych cech ludzkiej motoryczności, nie jest rzeczą łatwą, przeto istniejące dotąd schematy badań ruchowych uzdolnień posiadają względną tylko wartość.

Literatura dotycząca pomiarów uzdolnień jest dość obszerna. Wykazy jej znajdujemy u S. Szumana (Przegląd Fizj. Ruchu 1932) i u J. Pietera (op. cit.). Najbardziej znana jest w Polsce metoda *Gurewitzscha i Oseredskiego* (Zur Metodik der Untersuchung der Motorischen komponenten 1929), a to dzięki zarówno jej wartościom jak i dzięki spolszczeniu w.w. pracy przez S. Szumana, który przekład ten zamieścił w wydawnictwie „Książnicy Atlas", a samej tej pracy poświęcił wiele uwagi w swoich enuncjacjach naukowych (Chowanna 1931 Przegl. Fizj. Ruchu 1932 i Wych Fiz. 1927). Popularność swą zawdzięczają testy *Gurewicza i Oziereckiego* temu, że służą one badaniu stopnia umiejętności władania przez badanego swym ciałem, nie uwzględniając stopnia ruchowej sprawności, natomiast względność praktycznej wartości skali *Oziereckiego* polega na tym, że badania są dość skomplikowane, odnoszą się nie do grup, lecz do poszczególnych osobników i zabierają dużo czasu. Z uwagi na trudności związane z jej stosowaniem w praktyce wychowania fizycznego, szczupłość posiadanych materiałów nie pozwala dotąd jeszcze na wydanie ostatecznego sądu co do prognostycznych wartości metody *Ozierockiego i Gurewicza.*

Skala *Oziereckiego* przewiduje wielką liczbę testów (60), ułożonych w grupy po 6 dla różnych okresów wieku. Jako kryterium do ocen, *Ozierecki* przyjął badanie koordynacji statycznej i dynamicznej, szybkość ruchów, zdolności do wykonywania ruchów równoczesnych i zręczności, wykluczającej synkinezje. W każdej grupie, przeznaczonej dla odpowiedniego wieku, zostały tu umieszczone testy według wyższych elementów motoryki.

Na tych samych, co metoda *Ozierockiego,* zasadach oparta jest metoda badań K. Brace. Proponowana przezeń skala różni się od skali *Ozierockiego* tym, że obejmuje więcej, bo 7, elementów psychomotoryki: zwinność, równowagę, opanowanie ruchowe, zręczność połączoną z szybkością ruchów (zwinność), szybkość w połączeniu z równowagą, siłę w połączeniu z ruchowym opanowaniem.

Nawiasem mówiąc, skala Brace jest o tyle prostsza od skali *Oziereckiego*, że składa się z 20 tylko testów dla wszystkich poziomów wieku jednakowych. Pomimo to jest ona tak samo jak skala *Oziereckiego* trudna do zastosowania w praktyce, a równocześnie mniej od skali *Ozierecklego* precyzyjna, bowiem wprowadzenie elementu siły do badań mąci czystość linii cech, które wiążemy z pojęciem uzdolnień niezależnych od stanów wytrenowania wegetatywnych mechanizmów ustroju.

Sprawność ruchowa, w przeciwstawieniu do ruchowych uzdolnień, przychodzi w miarę osobniczych doświadczeń, w następstwie ćwiczeń ruchowego układu, jest ona zatem świadectwem kultury i bezpośrednim następstwem ćwiczenia. W poszczególnych postaciach ruchowej działalności ludzie o miernych ruchowych uzdolnieniach mogą dochodzić do wprawy pozwalającej na wykonywanie tych czynności w sposób wyjątkowo sprawny. W ogólnym znaczeniu ruchowo sprawnym nazywamy człowieka umiejącego wszechstronnie władać swym ciałem i posiadającego duży zakres podstawowych nawyków ruchowych, jakie przynoszą wielostronne ćwiczenia ruchowego układu. Dobrym sprawdzianem ruchowej sprawności jest opanowanie naturalnych form ruchu (ruchów lokomocyjnych, rzutnych, skocznych, skłonów, zgięć i wyprostów, podporów, zwisów itp.).

W praktyce wychowania fizycznego, częściej niż do prób ruchowych uzdolnień, zwykło się uciekać do prób badania sprawności ruchowej, czyli ruchowego wyrobienia, związanego z wyćwiczeniem ruchowego układu, co należy zawdzięczać prostocie tego rodzaju badań. W pewnym znaczeniu tego rodzaju badania mogą rzucać światło nie tylko na wyrobienie ruchowe, ale i na stopień ruchowych uzdolnień, zwłaszcza gdy prowadzone są przez doświadczonych wychowawców; w istocie jednak sprawy służyć one mogą jedynie sprawie stwierdzenia konkretnego stanu ruchowego wyrobienia, nie zaś sprawie ustalania potencjalnych osobniczych możliwości w zakresie rozwoju ruchowego układu. Wspólną cechą metod badania ruchowej sprawności jest to, że są one oparte o naturalne postacie motoryczności, jakimi są: chód, bieg, skok, rzut, zwisy, podpory, dźwiganie, pełzanie i pływanie. Ta ostatnia okoliczność nadaje próbom ruchowej sprawności cechy na wskroś utylitarne, nie pretendujące do stanowiska laboratoryjnych metod badania. Badania sprawności ruchowej mają to do siebie, że nie liczą się ze sztywnymi wzorami i obejmują sobą dowolnie ustalony program prób, uzależniony od potrzeby podyktowanej realnymi warunkami społecznego środowiska. Ilość testów, sposób ich stosowania i skala wymagań, stawianych badanym, bywają tu różne w zależności od kąta widzenia, pod którym chcemy oceniać wszechstronność ruchową. Najczęściej spotykane próby ruchowej sprawności dają materiał do oceny również sprawności fizycznej (próba marszowej sprawności, biegi krótkie i długie na czas, dźwiganie ciężarów, pływanie na dystans itp.). Wspólną jednak cechą tych prób

pozostaje to, że wchodzą do nich badania chodu, biegu, rzutu, wspinania się i skoku jako najprostszych elementów motoryczności.

· Do prób badania ruchowej sprawności należy zaliczyć również często stosowane porównywanie wyników: w biegu na 60 m w rzutach prawo i leworęcznych piłką, a dla starszych granatem i w skoku wzwyż, z danymi skali ustalonej przez J. Mydlarskiego na około 19 000 młodzieży szkolnej. Tego rodzaju próby stanowić mogą miernik postępów w procesie wychowania fizycznego, na co zwraca uwagę Mydlarski (Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce 1934 r.).

W szczegółowych wypadkach do prób ruchowej sprawności mogą być włączane ćwiczenia fizyczne o charakterze utylitarnym, zbliżone do tych postaci ruchowych, które stanowią istotną treść ruchowej specjalizacji, posiadają wyjątkowe znaczenie przy doborze kandydatów do pewnych form ruchowej specjalizacji (rzuty specjalne, celowanie, reagowanie na sygnały itp.).

Próby ruchowej sprawności, jak widzimy, będą inaczej konstruowane w wypadkach potrzeby zdania sobie sprawy ze stopnia ruchowego wyrobienia grup czy osobników rozpoczynających systematyczne ćwiczenia fizyczne, inaczej w wypadkach, w których będzie chodzić o sprawdzenie wyników nauczania ćwiczeń fizycznych, inaczej wreszcie tam, gdzie próby mają na celu dobór kandydatów do ruchowej specjalizacji w ramach pracy, sportu lub czynności wyjątkowej natury.

Współczesna psychotechnika korzysta z niezliczonej ilości przyrządów pozwalających na ocenę osobniczej przydatności do pracy zawodowej. Takich przykładów zależności metodyki badań motoryczności człowieka od celów, którym służy konkretny system wychowania fizycznego, można by cytować wiele. Wspólną ich cechą pozostaje zawsze to, że stosowane w nich testy mają na celu ustalenie konkretnych momentów w zakresie cech motoryczności. Jednym z przykładów może służyć test zaproponowany przez J. Pietera (Wych. Fiz. 1938) mający służyć badaniu uzdolnień ruchowych, który w rzeczywistości może być sprawdzianem szybkości uczenia się ruchów.

Wspomnieliśmy uprzednio, że w opanowywaniu ruchowych umiejętności, a tym samym i w zakresie ruchowych uzdolnień duże znaczenie posiada stopień wysubtelnienia proprioceptoryki, w głównej mierze decydującej o korekcji pracy mięśniowej; może to budzić nadzieje, że dane badań tzw. głębokich (czucia mięśniowo-stawowo-ścięgnowego) zbliżyłyby nas do zrozumienia istoty ruchowych uzdolnień, dotychczas jednak ta dziedzina badań, z uwagi na metodyczne trudności, pozostaje w zaniedbaniu.

Do badań sprawności fizycznej używane są te same sprawdziany co i do badań sprawności ruchowej, z tą tylko różnicą, że w tego rodzaju próbach badani muszą wykazać się nie tylko samym opanowaniem ruchowych umiejętności, ale i wytrzymałością w ruchowych akcjach wchodzących w skład stosowanych prób. Na pierwszy plan występują tu marsze, marszobiegi, biegi średnie i długie, pływanie długodystansowe itp., ale w poszczególnych wypadkach do tych

prób mogą być włączane, zależnie od celu badań, ćwiczenia specjalne (dźwiganie ciężarów, wspinanie po linie długiej, biegi szybkie, chody i biegi narciarskie itp.).

Epoka entuzjastycznej oceny wyników badań testualnych znajduje się w obecnym czasie w schyłkowym okresie, powodem czego są względy zarówno teoretycznej jak i praktycznej natury. Teoretyczna strona tego zagadnienia polega na tym, że ustrój ludzki stanowi tak skomplikowaną i jednolitą całość, że nawet w szczegółowych postaciach swej aktywności ujawnia stopień udziału oraz wydolności wszystkich narządów i układów, dzięki czemu specjalne wskazówki posiadają względną tylko wartość dla oceny i charakterystyki ustroju. Praktyka natomiast wykazuje, że między poszczególnymi cechami motoryczności człowieka (siła, szybkość, zręczność, gibkość ciała) zachodzą tak ścisłe związki, że o każdej z nich możemy mówić o tyle tylko, o ile w poszczególnych ruchowych akcjach odegra ona dominującą rolę i że każde z ruchowych ćwiczeń kształcić może wszystkie te cechy, jakkolwiek w niejednakowej mierze, wreszcie, że każde fizyczne ćwiczenie, zależnie od sposobu jego wykonania, może nabierać znaczenia ćwiczenia szybkości, zręczności, siły czy wytrzymałości (biegi krótkie, średnie i długie, wymachy rąk, przysiady, skręty, skłony itp. w różnym tempie, z różnym obciążeniem i w różnym czasie).

Wszystko, co zostało wyżej powiedziane, składa się na to, że praktycznego znaczenia nabiera głównie próba sprawności fizycznej pomyślana wielostronnie, jak to widzimy w próbach na odznaki sportowe.

W obrębie państw ludowej demokracji regulaminy prób odznaki sprawności fizycznej są wzorowane na regulaminie ZSRR, dostosowanym do naczelnego hasła kultury fizycznej w Związku Radzieckim, jakim jest przygotowanie do pracy i obrony. Zgodnie z przewodnią myślą regulaminu, odznaka sprawności fizycznej dla dorosłych w ZSRR nosi nazwę GTO — „Gotów do pracy i obrony“, dla dziatwy i młodzieży we wcześniejszym wieku taka odznaka nosi nazwę BGTO — „Bądź gotów do pracy i obrony“.

Wprowadzony w krajach ludowej demokracji regulamin odznaki mającej na celu stwierdzenie przygotowania do zadań ruchowych związanych z obroną i pracą, oparty został o trzy podstawowe zasady: wszechstronności w wyrobieniu fizycznym, utylitaryzmu, polegającego na zastosowaniu nabytych ruchowych nawyków i umiejętności w procesach pracy i w działaniach obronnych, wreszcie zdrowotności. Przewidywane normy sprawności fizycznej są tu na ogół wysokie, zasadniczo nieosiągalne bez specjalnego przygotowania, polegającego na systematycznym i wszechstronnym rozwijaniu nie tylko układu ruchowego i wegetatywnych czynności ustroju, ale i społeczno-politycznej postawy oraz świadomości roli jednostki w życiu społecznym. W tym znaczeniu ubiegania się o prawo noszenia odznaki za sprawność stanowią sprawdziany nie tylko fizycznego, ale i społecznego wyrobienia.

Obok odznak za ogólną sprawność fizyczną istnieją również odznaki za osiągniętą sprawność w pewnych dziedzinach sportu. Atrakcyjność wszystkich tego rodzaju odznak nadaje im znaczenie czynnika propagandy kultury fizycznej wśród szerokich mas obywateli.

Wprowadzenie odznaki sportowej, poza propagandą kultury fizycznej, posiada to jeszcze znaczenie, że odsetek osób upoważnionych do jej noszenia może być miarą popularności kultury fizycznej, a wahania tego odsetka miarą skuteczności fizyczno-wychowawczych poczynań w odniesieniu do szerokich mas obywateli.

Mówiąc o sprawdzianie popularności kultury fizycznej, należy zaznaczyć, że obok odznaki sprawności fizycznej swą rolę w tej mierze spełniają masowe imprezy o widowiskowym i sportowym znaczeniu, którym coraz to więcej uwagi poświęca się powszechnie, zwłaszcza zaś, za przykładem ZSRR, w państwach ludowej demokracji. Nie dają one tak daleko wglądu w biologiczne i społeczne wartości populacji, jak powyższa odznaka sportowa, nie mniej jednak od niej, mogą świadczyć o stopniu zainteresowania się mas kulturą fizyczną.

JÓZEF MAŹ

JAK PODNIEŚĆ POZIOM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WYNIKÓW PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ

„Doceniając ogromne znaczenie wychowania fizycznego i sportu dla podniesienia stanu zdrowia, tężyzny fizycznej oraz wszechstronnego rozwoju młodzieży i mas pracujących Biuro Polityczne KC PZPR nakazuje usunięcie istniejących braków i niedociągnięć i wysuwa — jako główne zadanie — upowszechnienie kultury fizycznej i podniesienie poziomu ideowego i wychowawczego ruchu sportowego".

Wezwanie Biura Politycznego KC PZPR oraz słowa Prezydenta Bieruta: „Należy bardziej niż dotychczas doceniać sprawę wychowania fizycznego i ruchu sportowego młodzieży i otoczyć go należną troską i opieką partyjną" — stanowią w historii polskiego życia i ruchu sportowego moment przełomowy.

Na tle tych wypowiedzi zagadnienie kultury fizycznej mas wyrasta do problemu wielkiej i doniosłej dla państwa wagi, staje się jednym z podstawowych elementów pracy nad wychowaniem nowego człowieka, człowieka rozumiejącego i oceniającego w sposób właściwy zachodzące w Polsce Ludowej przemiany polityczne, społeczne i gospodarcze, człowieka świadomie współdziałającego w pracach przy budowie trwałych zrębów nowego i sprawiedliwego ustroju, ustroju socjalistycznego.

Zaszczytny i odpowiedzialny obowiązek podjęcia wezwania Biura Politycznego i zawartych w nim wskazań wychowawczych spada — w pierwszym rzędzie na nas, wychowawców fizycznych młodzieży.

Jak spełnić ten zaszczytny obowiązek, jak sprostać wymaganiom stawianym przede wszystkim szkole na odcinku wychowania fizycznego i sportu oraz jaką drogą dojść do podniesienia poziomu i wyników pracy w tym zakresie? Oto zagadnienia, które stoją przed resortem oświaty a przede wszystkim przed ogółem nauczycieli WF.

Przemiany i przeobrażenia politycznej, społecznej i gospodarczej natury, zachodzące w Polsce Ludowej, sięgają głęboko w formy i treść dotychczasowego życia polskiego społeczeństwa. Jesteśmy świadkami gruntownej rewizji dotychczasowych poglądów,

a co za tym idzie — wytyczania nowych dróg, dróg wiodących do Polski lepszego Jutra, do Polski socjalistycznej. Na drodze tej musi znaleźć się polska szkoła, musi znaleźć się polski nauczyciel, a wśród nich — w czołówce wychowawca fizyczny młodzieży, obowiązkiem bowiem szkoły jest wychować nowe pokolenie nie tylko o wysokich wartościach umysłowych, etycznych i moralnych, ale również pokolenie fizycznie zdrowe, sprawne i silne, zdolne do długotrwałej i owocnej pracy na każdym powierzonym mu posterunku, zdolne do pracy w każdych warunkach i gotowe w każdej chwili do zamiany warsztatu swej pokojowej pracy na trudy i niebezpieczeństwa walki w obronie osiągnięć i zdobyczy Polski Ludowej, w obronie jej niezależności i bytu państwowego.

Obecny stan wychowania fizycznego w szkołach podstawowych pozostawia wiele do życzenia. Składają się na to różne i wielorakie przyczyny.

Olbrzymia większość szkół podstawowych, pomijając nieodpowiednie i niehigieniczne pomieszczenia, nie posiada boisk ćwiczebnych, sal gimnastycznych lub zastępczych. Podobnie przedstawia się sytuacja w odniesieniu do urządzeń gimnastyczno-sportowych oraz sprzętu do zabaw, gier i sportów. Inaczej mówiąc, szkoły podstawowo nie posiadają odpowiednich warunków do pracy w zakresie wychowania fizycznego i sportu. Poza tym pracy tej, przede wszystkim w szkołach niżej zorganizowanych, nie sprzyjają:

1) siatka godzin, w której na wychowanie fizyczne przeznaczony jest niezmiernie szczupły wymiar czasu;

2) brak wykwalifikowanych, w zakresie wychowania fizycznego, nauczycieli;

3) brak dotychczas świadczeń na cele wychowania fizycznego ze strony czynników samorządowych i komitetów rodzicielskich;

4) niewłaściwy ciągle jeszcze — u większości kierowników szkół, nauczycielstwa i inspektorów szkolnych — stosunek do zagadnień kultury fizycznej, wynikający z niezrozumienia znaczenia i wartości wychowania fizycznego w całokształcie zadań i zagadnień wychowawczych szkoły jak również z braku u nich poczucia pełnej odpowiedzialności szkoły przed państwem i społeczeństwem za stan zdrowia uczącej się dziatwy (ilość redukowanych lub zabieranych w wielu szkołach godzin wychowania fizycznego, na lekcje innych „ważniejszych" przedmiotów, jest tego potwierdzeniem);

5) obojętność komitetów rodzicielskich dla spraw wychowania fizycznego ich własnych dzieci;

6) nieodpowiednie, często groźne dla zdrowia dzieci organizowanie zajęć wychowania fizycznego i sportowych przez osoby nie znająco szkoły i możliwości wysiłkowych dziatwy szkolnej itd.

Wyliczone braki i niedomagania na odcinku wychowania fizycznego w szkole podstawowej świadczą jednak dostatecznie i w sposób niedwuznaczny, że głębokie ich źródło tkwi, jak to już przed chwilą wspomniano, w niezrozumieniu znaczenia zadań i celów wychowania fizycznego, tak jasno i wyraźnie przedstawionych

w Uchwale Biura Politycznego KC PZPR i wypowiedziach na ten temat Prezydenta Bieruta i innych przedstawicieli rządu.

W ruchu boiskowym w ćwiczeniach gimnastycznych i sportowych większość nauczycieli przedmiotów ogólnokształcących i postronnych a bezkrytycznych obserwatorów ciągle jeszcze widzi jedyną przyczynę złych postępów w nauce, spowodowanych przez „tę przeklętą" piłkę, źródło wszelkiego zła...

Za to, że tego rodzaju ustosunkowanie się środowiska dotąd jeszcze nie uległo zmianie, ponoszą winę kierownicy szkół i — o ile są w danej szkole — nauczyciele wychowania fizycznego, ich bowiem obowiązkiem jest wytworzyć dla zagadnień wychowania fizycznego właściwą atmosferę i kwestię zdrowia i rozwoju fizycznego postawić jako jeden z podstawowych obowiązków szkoły wobec dziatwy, społeczeństwa i narodu. Nic też dziwnego, że wszelkie poczynania i wysiłki jednostek bardziej uświadomionych, usiłujących wyprowadzić ten odcinek pracy szkolnej na tory wskazane przez Biuro Polityczne KC PZPR i podnieść warunki i wyniki pracy wychowania fizycznego w szkole do pożądanego poziomu, są często ze szkodą dla dziatwy — paraliżowane. Ze stanem tym musimy skończyć.

Do wykonania zadania w duchu Uchwały Biura Politycznego są zobowiązani w pierwszym rzędzie wychowawcy fizyczni, instruktorzy, którzy mają możność bezpośredniego kontaktowania się z terenem i żywszego oddziaływania na tok i kształtowanie się prac wychowania fizycznego w szkołach podstawowych swoich powiatów.

Zanim przejdziemy do próby rozwiązania postawionego zadania, zastanówmy się:

1) czy i w jakim stopniu wymienione braki i niedomagania na odcinku szkolnego wychowania fizycznego usprawiedliwiają skreślanie przez kierowników z tygodniowej siatki godzin — zajęć wychowania fizycznego lub ich zamianę na lekcje innych przedmiotów;

2) czy i w jakim stopniu usprawiedliwiona jest prośba kierownika zakładu (napisana za cichą i milczącą zgodą nauczyciela wychowania fizycznego), który prosi Kuratorium o zezwolenie na przerwanie zajęć wychowania fizycznego w szkole na okres jesienno-zimowy, gdyż—jak pisze—„szkoła nie posiada żadnych warunków do prowadzenia wychowania fizycznego w okresie jesieni i zimy...";

3) czy omówiliśmy i przedyskutowaliśmy na posiedzeniach Rad Pedagogicznych i plenarnych zebraniach Komitetów Rodzicielskich historyczną Uchwałę Biura Politycznego KC PZPR i powołanie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej;

4) czy i w jakim stopniu wzięliśmy pod uwagę lokalne, terenowe warunki i możliwości ich wykorzystania dla celów wychowania fizycznego;

5) czy nawiązaliśmy odpowiednie kontakty z czynnikami samorządowymi i organizacjami w celu wciągnięcia ich do obowią-

zującej współpracy i udzielania szkole pomocy w zakresie wychowania fizycznego;

6) czy i co zrobiliśmy dla uzyskania terenów boiskowych, których przydział dla szkół mieliśmy zapewniony w ramach Ustawy o Reformie Rolnej, wreszcie —

7) czy i w jakim stopniu zainteresowaliśmy samą młodzież możliwościami poprawienia warunków pracy wychowania fizycznego ich własnym i Komitetów Rodzicielskich wysiłkiem?

Odpowiedzi na postawione pytania są jasne. Odpowiadać na nie byłoby zbyteczne. Mając je jednak w pamięci, spróbujmy znaleźć konkretne sposoby i wskazania do rozwiązania zadania postawionego w temacie tego artykułu.

Jednym z podstawowych obowiązków szkoły w stosunku do uczącej się dziatwy jest wspomagać młode, rosnące organizmy w ich naturalnych procesach rozwojowych i przeciwdziałać wszelkimi dostępnymi środkami szkodliwym i ujemnym wpływom na dziecięce organizmy niehigienicznych warunków życia szkolnego.

Równolegle do tych zabiegów, czysto profilaktycznej natury, zobowiązani jesteśmy drogą odpowiednio dobieranych ćwiczeń i form ruchowych — wzmacniać pracę płuc i serca, wzmacniać siłę mięśniową i podnosić stopień i poziom zdolności wysiłkowo-sprawnościowych dziatwy, wyrabiać w niej zręczność, odwagę, szybkość orientacji i decyzji oraz inicjatywę, samodzielność i zaradność życiową.

W oparciu o wewnętrzną, wyrozumowaną dyscyplinę, powinniśmy ponadto ćwiczyć w naszych wychowankach silną wolę, systematyczność, obowiązkowość i wytrwałość w pracy indywidualnej i zespołowej oraz wysokie poczucie odpowiedzialności osobistej i zbiorowej za wszelkie prace i przyjęte na siebie zobowiązania.

Na tle zestawionych wymagań, jakie nauczycielowi stawia praca na odcinku wychowania fizycznego, pozycja wychowawcy fizycznego i jego rola w całokształcie zadań wychowawczych szkoły występują aż nadto wyraźnie. Nauczyciel ćwiczeń cielesnych przestaje być tylko i wyłącznie organizatorem i kierownikiem zajęć boiskowych. Staje się i musi być wychowawcą młodzieży w najpełniejszym znaczeniu i rozumieniu tego miana.

Celowo i z pełną świadomością podkreśliłem mocno i wyraźnie istotę i treść naszej pracy, chodzi mi bowiem o to, aby nie pozostawić żadnych wątpliwości w odniesieniu do znaczenia i wartości zdrowotnych i społecznych wychowania fizycznego oraz by nauczyciel i otoczenie, do którego podejdą z głęboką wiarą w wagę naszej pracy uzbrojeni w podobnie ujęte argumenty, zrozumieli do czego — za pośrednictwem wychowania fizycznego dążymy i w następstwie tego ustosunkowali się do kierowanego i regulowanego przez szkołę życia i ruchu boiskowego w sposób bardziej niż dotąd żywy i pozytywny.

Słowne uzasadnienie znaczenia, wartości i celów wychowania fizycznego i sportu nie wystarcza jednak. Musimy je poprzeć naszą osobistą postawą wobec dziatwy i młodzieży, naszym dobrze przemyślanym planem pracy, naszą umiejętnością wykorzystania dla celów wychowania fizycznego wszelkich warunków, możliwych w danym środowisku. Pełnym sukcesem będziemy się mogli poszczycić dopiero wtedy, gdy koledzy i środowisko, zobaczywszy wyniki naszej pracy: zdrowe, czerstwe i roześmiane buzie wychowanków, ich postawę, zdyscyplinowanie, sprawność fizyczną, ochocze podejmowanie każdej pracy dla potrzeb własnej szkoły i środowiska itd. itd., skapitulują, zmienią swoje niewłaściwe dotąd ustosunkowanie się do zagadnień wychowania fizycznego i zaofiarują nam swoją pomoc i współpracę w naszej walce o prawo dziecka do ruchu i zdrowia.

Przejdźmy do omówienia warunków pracy i możliwości ich poprawienia.

Wykładnikiem troski szkoły o zdrowie dzieci są jej warunki higieniczne. Dbać o nie jest obowiązkiem nie tylko kierownika szkoły i oświatowych władz terytorialnych, ale k a ż d e g o n a u c z y c i e l a. W utrzymaniu czystości osobistej oraz pomieszczeń, urządzeń i obejścia szkoły musi też współdziałać sama dziatwa. Podniesienie stanu higienicznego szkoły i jej wychowanków — to pierwszy dowód dbałości szkoły o zdrowie dzieci.

Drugim krokiem na drodze współpracy zespołu nauczycielskiego z wychowawcą fizycznym — to przewietrzanie izb szkolnych w czasie przerwy i podczas lekcyj, zwracanie uwagi na postawę dzieci w czasie pisania, siedzenia i stania w ławkach, stosowanie podczas nauki krótkich przerw dla przerobienia kilku ruchów w celu poprawienia postawy dzieci i pobudzenia ich krwiobiegu do żywszego krążenia, a co za tym idzie — usunięcia objawów fizycznego i umysłowego znużenia u dzieci, wywołanego natężeniem uwagi i siedzeniem w niewygodnej ławce przez dłuższy okres czasu.

Duże znaczenie w całokształcie starań i troski szkoły o zdrowie i fizyczny rozwój dzieci posiadają umiejętnie organizowane przerwy międzylekcyjne. Dzieci, znające różne zabawy i gry, organizują je chętnie w czasie tych przerw z dużą korzyścią dla swego zdrowia.

Każdy, chociażby niewielki placyk przy szkole lub w pobliżu niej położony stanowi dla wychowawcy fizycznego cenny warsztat pracy, o ile — rozumie się — jest starannie utrzymany i odpowiednio, choć prymitywnie i niekosztownie urządzony. Do urządzeń takich zaliczam skocznię do skoków wzwyż i w dal oraz ogrodzenie placyku barierką o różnym, co kilka metrów (4 — 5 m) o kilkanaście cm wyższym poziomie. Na barierkę mogą być użyte np. wybrakowane, niezbyt grube w przekroju żerdzie lub tzw. kantówki (8—10 cm), podparte — z obawy przed załamaniem się ich pod ciężarem dziecka — co 1 i pół lub 2 metry tej samej grubości palikami. Barierka taka, tania i dostępna dla najbiedniejszej nawet szkółki, bo sporządzona i ustawicna własnym „przemysłem“ nauczyciela i dzieci, to doskonały i wielostronny przyrząd gimnastyczny. Służy jako

równoważnia dla dzieci w różnym wieku i na różnym stopniu usprawnienia, zastępuje drążek i tram do zwisów, wymyków i odmyków, da się użyć jako ławeczka lub skrzynia do skoków wolnych i mieszanych i zastosować jako naturalna przeszkoda w biegach terenowych i wielu innych ćwiczeniach.

Jeśli szkoła rozporządza większą ilością podobnego materiału drzewnego lub ma możność otrzymania go, może go użyć do wykonania drabinek, krat i tzw. labiryntu, które, chociaż bardzo prymitywne i nieprzepisowe w wymiarach, oddadzą nauczycielowi nieocenione usługi przy realizowaniu programu, a dzieciom zajęcia boiskowe bardzo urozmaicą.

D a l s z e i w c a l e b o g a t e w a r u n k i d o p r a c y w y c h o w a n i a f i z y c z n e g o d a j e t e r e n d a n e g o ś r o d o w i s k a. Chcąc teren ten wykorzystać w swojej pracy, nauczyciel wychowania fizycznego musi go dokładnie sam poznać. Daje mu on wielkie możliwości ćwiczebne, rozumie się tym większe, im bogatsza jest jego rzeźba. Las, woda, wzniesienia, wąwozy, naturalne i sztuczne wały itp., to wszystko wielcy sprzymierzeńcy wychowawcy fizycznego w jego pracy na odcinku wychowania fizycznego i sportu, zwłaszcza gdy przy szkole nie posiada on żadnych warunków do prowadzenia wychowania fizycznego i zmuszony jest szukać wszelkich innych możliwości, które pozwoliłyby mu na realizację podstawowych założeń programowych.

Możliwości te są duże. Daje je niemal każda pora roku, szczególnie w zakresie tzw. atletyki terenowej, która może być uprawiana i prowadzona w każdym terenie, przy każdej pogodzie i bez specjalnego sprzętu. Ćwiczenia atletyki terenowej obejmują tzw. w gimnastyce ćwiczenia stosowane, a mianowicie: marsze, biegi, marszobiegi, rzuty, skoki, pełzanie, zwisy, pokonywanie przeszkód terenowych oraz dźwiganie i przenoszenie ciężarów.

Szkoła, która w sposób planowy, przemyślany i metodyczny wykorzystać potrafi możliwości terenowe swojego środowiska, może być spokojna o wyniki swej pracy nad wychowaniem fizycznym młodzieży.

Atletyka terenowa może też być z powodzeniem prowadzona w ramach przewidzianych w programie wycieczek dla celów wychowania fizycznego.

Ze względu na złe warunki do pracy wychowania fizycznego w większości szkół podstawowych wychowawcy fizyczni winni poświęcić atletyce terenowej wiele uwagi. Jeśli w okolicy szkoły są możliwości organizowania nauki pływania, niedopuszczalną byłoby rzeczą, by szkoła tych możliwości nie wykorzystała. Szkołą taką należy się specjalnie zająć, skierować do niej nauczyciela umiejącego pływać i w miarę możności pomóc mu w zorganizowaniu masowej nauki pływania dla dziatwy i młodzieży miejscowej, przez udzielenie mu niezbędnych wskazówek i kontrolę jego odpowiedzialnej pracy. To samo odnieść należy do sportów zimowych (narty, łyżwy).

Do warunków pracy zaliczamy również sprzęt do zabaw, gier i sportów. Jeśli nie ma go w szkole, to winna jest temu niezarad-

ność i niedbalstwo nauczyciela, prowadzącego wychowanie fizyczne, albo jego lenistwo... Olbrzymia większość pomocniczego sprzętu, jak piłeczki, krążki drewniane i tekturowe, pałeczki sztafetowe, kije palantowe i do wytyczania placyków do zabaw i gier, pudełeczka z piórkami, woreczki z grochem, serso, obręcze, skakanki, wywijadło długie, drewniane łyżwy, saneczki, narty, siatki itd. — możliwa jest do stopniowego wykonania przez dzieci pod okiem i kierunkiem nauczyciela. Możliwości szkoły i dzieci w tym zakresie są bardzo duże, zwłaszcza, jeśli dzieci przekonają się, że wykonany przez nie sprzęt oddawany jest do ich użytku i że dzięki temu sprzętowi zabawy ich i gry są tak bardzo urozmaicone.

Sądzę, że przytoczone przykłady w odniesieniu do warunków pracy, aczkolwiek może nie wyczerpują zagadnienia, będą dla wychowawców fizycznych stanowiły dostateczny i wystarczający materiał do snucia dalszych możliwości na temat poprawy warunków pracy w zakresie wychowania fizycznego szkół podstawowych.

A teraz nieco spostrzeżeń i uwag na temat poziomu i wyników pracy wychowania fizycznego.

Nie trzeba chyba dowodzić, że poziom i wyniki pracy są zależne w pierwszym rzędzie od osoby nauczyciela, od jego przygotowania i wiadomości fachowych, jego postawy w stosunku do młodzieży, zdolności organizacyjnych i realizacyjnych, znajomości psychiki i potrzeb organizmu dziecięcego, opanowania metod pracy itd.

Dalszym warunkiem, od którego zależne są poziom i wyniki pracy, to zrozumienie podstawowych założeń programu wychowania fizycznego, umiejętność rozplanowania materiału ćwiczebnego na poszczególne okresy i dostosowania go do możliwości realizacyjnych w zależności od miejscowych warunków lokalowo-terenowych, wreszcie umiejętność opracowywania osnów lekcyjnych różnego typu, właściwego doboru i stopniowania ćwiczeń z myślą o k o n i e c z n o ś c i p o p r a w i e n i a p o s t a w y, s t a ł e g o p o d n o s z e n i a s t o p n i a u s p r a w n i e n i a f i z y c z n e g o i z d o l n o ś c i w y s i ł k o w y c h w y c h o w a n k ó w.

Z dużą korzyścią dla podniesienia poziomu i wyników pracy wychowania fizycznego można i należy wykorzystać tzw. przodowników wychowania fizycznego, rekrutujących się spośród starszej młodzieży harcerskiej, przeszkolonej odpowiednio w tym celu przez nauczyciela. Z tego rodzaju pomocy nie powinien rezygnować żaden wychowawca fizyczny.

Pozostają jeszcze do omówienia dwie kwestie, które rozwiązane umiejętnie przez nauczyciela i szkołę, mogą bardzo poważnie przyczynić się do podniesienia poziomu i wyników pracy wychowania fizycznego w szkole, a mianowicie:

a) współzawodnictwo międzyklasowe i międzyszkolne w zakresie wychowania fizycznego i sportu,

b) popołudniowe zabawy i gry oraz przysposobienie sportowe.

Sprawa współzawodnictwa i jego rola w podnoszeniu poziomu i wyników pracy jest jasna i nie wymaga bardziej szczegółowych wyjaśnień. Współzawodnictwo, organizowane z rozwagą, ko-

nieczną z wielu względów czujnością i kontynuowane z jasno i wyraźnie określonym celem, spełni zawsze oczekiwaną i pożądaną rolę.

Trudniejsza nieco jest sprawa druga, aczkolwiek, przy dobrej woli kierownictw szkół, wynikającej ze zrozumienia zadań i celów kultury fizycznej, możliwa do właściwego jej rozwiązania.

Zajęciami popołudniowymi w zakresie wychowania fizycznego powinna być objęta wszystka młodzież — słabsza i silniejsza fizycznie, fizycznie mniej i więcej usprawniona, a nie, jak to w większości szkół ma miejsce, wyłącznie sprawnościowo zaawansowana. Jest to podstawowy postulat, wynikający z założeń Uchwały Biura Politycznego KC PZPR, który przez nas, wychowawców fizycznych, powinien być realizowany!

Postulat ten zrealizujemy i pracę wychowania fizycznego pogłębimy, obejmując nią naprawdę wszystką młodzież, jeśli zajęcia wychowania fizycznego popołudniowe zaczniemy prowadzić nie, jak dotąd, klasami, lecz w grupach międzyklasowych, odpowiadających sobie stanem zdrowia oraz stopniem rozwoju i usprawnienia fizycznego. Taki sposób organizowania zabaw i gier popołudniowych jak również zajęć w zakresie przysposobienia sportowego uważam za jedynie właściwy, gdyż tylko w tym wypadku z dobrodziejstw organizowanych zajęć boiskowych skorzystają i te dzieci, które ze względu na słabszą budowę i mniejszą sprawność fizyczną brały w nich minimalny udział lub ograniczały się do roli biernych widzów, z niewątpliwą szkodą dla swego zdrowia i swego rozwoju fizycznego.

Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej jest ważnym odcinkiem pracy. Dalsze wypowiedzi specjalistów w tym zakresie byłyby niezwykle cenne i interesujące.

Mgr TERESA CIECIERSKA

SPOSTRZEŻENIA I UWAGI ODNOŚNIE POSTAWY U MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

Chcąc podzielić się moimi spostrzeżeniami odnośnie do postawy młodzieży szkolnej, pragnę zwrócić uwagę pracowników wychowania fizycznego w szkołach na to niezwykle ważne zagadnienie.

Nasz rząd ludowy i partia przywiązują ogromną wagę do zagadnień wychowania fizycznego zwłaszcza na odcinku młodzieżowym, w ramach którego zadanie podniesienia ogólnej sprawności fizycznej i stanu zdrowia wybija się obok elementów wychowawczych na plan pierwszy.

W obrębie tak postawionych zadań, jak najszerzej zakrojone przez ogół nauczycieli wychowania fizycznego obserwacje tyczące postawy młodzieży szkolnej i jej związek z szeregiem czynników warunkujących kształtowanie się złej lub dobrej postawy, wydaje mi się niezwykle ważne.

Niniejszy artykuł ma zatem, obok publikacji zebranych przeze mnie na wąskim odcinku spostrzeżeń, zachęcić kolegów pracujących w szkolnictwie do podobnych prób, które w sumie mogą dać niewątpliwie cenny materiał do poważniejszych i obszerniejszych studiów nad interesującym nas wszystkich zagadnieniem.

Zachęcona treścią artykułu „Statystyka przeprowadzona w 1945 roku w Leningradzie wykazała, że większość dzieci ma zniekształconą postawę" (Tieoria i praktika fiziczeskoj kultury, rok 1946, tom IX, nr 7), przeprowadziłam pod koniec roku 1949 badania postaw u młodzieży Państwowego Liceum Pedagogicznego w Bydgoszczy. W określaniu postaw opierałam się na sylwetkach postaw podanych przez dr. Władysława Dybowskiego i na wskazaniach dr. Eugeniusza Łazowskiego. Różne typy postaw w zasadzie podzielić można na postawy poprawne i postawy wadliwe.

Postawę poprawną posiada młodzież, gdy:

1) głowa mieści się wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami albo jeżeli jest lekko wysunięta przed klatkę piersiową,
2) klatka piersiowa jest dobrze wysklepiona, barki cofnięte,
3) brzuch wciągnięty lub płaski,
4) plecy posiadają normalne krzywizny fizjologiczne.

Postawę wadliwą posiada młodzież, gdy:

1) głowa jest za bardzo wysunięta przed klatkę piersiową,

2) klatka piersiowa jest niedostatecznie w przód i do góry wysklepiona lub płaska, a barki wysunięte do przodu,

3) brzuch jest lekko wysunięty przed klatkę piersiową albo zupełnie wiotki, wiszący,

4) plecy posiadają wygięcia przesadzone lub istnieją odstające łopatki, albo plecy są okrągłe (kifoza, lordoza, kifo-lordoza).

Badania dały w sumie następujące wyniki: przeciętnie młodzież szkolna wykazuje 52,5% postaw wadliwych, z tym że gorszą postawę posiadają dziewczęta (chłopcy 47,3%, dziewczęta 55%). Wyższy procent postaw niepoprawnych u dziewcząt znalazł również prof. Dega przy przeprowadzaniu badań u dzieci szkół powszechnych poznańskich, który znalazł u chłopców około 60%, u dziewcząt zaś przeszło 70% tych postaw.

Ponieważ badania przeprowadziłam w liceum pedagogicznym, do którego przyjmuje się młodzież po uprzednim badaniu lekarskim i wyeliminowaniu dzieci kalekich (ze względu na przyszły zawód), procent młodzieży o zupełnie złych postawach jest prawdopodobnie niższy aniżeli w szkołach innego typu.

Ponieważ zła postawa jest najczęściej wynikiem niewyćwiczonych mięśni, sprawdziłam, czy i w jakim stopniu ogólne wyćwiczenie osobnika może wpływać na postawę. Badając zależność postaw od uprawiania albo nieuprawiania sportów (brałam pod uwagę umiejętność pływania, uprawianie narciarstwa, łyżwiarstwa, lekkoatletyki, piłki ręcznej i jazdy rowerem) znalazłam, że sporty — poza godzinami wyznaczonymi programem szkolnym — uprawiają w większym procencie chłopcy niż dziewczęta, a wśród nich uprawia je przede wszystkim młodzież o postawie dobrej, mniej młodzież o postawie poprawnej z lekkimi deformacjami, a najmniej młodzież o postawie wadliwej. Dalsze zestawienia wykazują, że u chłopców 53,7%, a u dziewcząt tylko 16,2% uprawia najmniej trzy z wymienionych powyżej dyscyplin sportowych. Wyniki te pozwalają stwierdzić, że istnieje korelacja pomiędzy uprawianiem sportu i poprawnością postawy: grupy młodzieży o postawach dobrych są jednocześnie grupami uprawiającymi sporty. I odwrotnie, grupy młodzieży o postawach wadliwych są jednocześnie grupami mało lub wcale nie uprawiającymi sportu. Okazuje się, że uprawianie wszechstronnych sportów wpływa na powiększenie procentu młodzieży o postawach dobrych, a nieuprawianie sportów powiększa procent młodzieży z wadami postawy.

W badaniach moich szczególny nacisk położyłam na ustalenie, o ile umiejętność pływania wpływa na postawę, ortopedyści bowiem zalecają młodzieży z wadami postawy pływanie jako środek wyrównawczy. Należy jednak uwzględnić fakt, że dopiero po opanowaniu pływania sport ten może spełnić swoje zadanie. Przy nauczaniu pływania, w początkowych ruchach na wodzie, mięśnie uczącego się tego sportu są naprężone, co nie daje potrzebnego efektu dla wyrównania wad postawy.

Badania wykazały, że istnieje zależność pomiędzy dobrą postawą a opanowaniem pływania, szczególnie jeżeli ten sport uprawia

się systematycznie, od lat. Mianowicie: grupy młodzieży pływającej (co najmniej 50 m) cechują się postawą poprawną; przeciwnie, grupy młodzieży nie pływającej lub utrzymującej się na wodzie (pływającej 10 — 15 m) wykazują najczęściej wady postawy. Pływanie, jako sport rozwijający równomiernie wszystkie mięśnie, jest ważnym środkiem wyrównującym zniekształcenia postawy. Z zestawień wynika, że umiejętność pływania gorzej się przedstawia u dziewcząt niż u chłopców i że z większym procentem nie umiejących pływać powiększa się ilość młodzieży z wadami postawy. Młodzież o postawie bardzo złej wcale pływać nie potrafi.

Do czynników mających wpływ na poprawność postawy zalicza się również prawidłowo wysklepioną stopę i odwrotnie, zła postawa wpływa na deformację stopy. Badania w wymienionym zakładzie wykazały, że dziewczęta bardziej podlegają zniekształceniom stóp niż chłopcy (dziewczęta 58,5%, chłopcy 55,6%. Ogólnie wady stóp (tzn. płaskie stopy, tendencja do płaskich stóp, półpłaskie stopy lub inne niedomogi, które powodowały, iż stopy nie dawały prawidłowego śladu przy badaniu) znalazłam w 57,6%.

Powyższe wyniki zachęciły mnie do zbadania, czy i jaki wpływ na postawę wywiera pochodzenie socjalne. W wyniku dalszych zestawień znalazłam pewną zależność postawy młodzieży od ich pochodzenia.

W roku szkolnym 1949/50 do Państwowego Liceum Pedagogicznego w Bydgoszczy uczęszczało 28,7% młodzieży pochodzenia robotniczego, 40,7% młodzieży pochodzenia chłopskiego i 30,6% młodzieży pochodzenia inteligenckiego (do tej ostatniej grupy zaliczyłam znikomy procent młodzieży rodziców z inicjatywy prywatnej).

Okazuje się, że młodzież pochodzenia robotniczego i inteligenckiego wykazuje w 50% wady postawy. Tymczasem młodzież pochodzenia chłopskiego ma postawy nieprawidłowe w 60,2%. Zestawienie procentu młodzieży z wadami postawy i z wadami stóp z uwzględnieniem ich pochodzenia socjalnego wykazuje, że młodzież pochodzenia chłopskiego posiada również największy procent zniekształceń stóp, mianowicie młodzież pochodzenia inteligenckiego ma ich w 50%, młodzież pochodzenia robotniczego w 56,5%, a młodzież pochodzenia chłopskiego w 69,4%.

Okazuje się także, że uprawianie sportów najgorzej przedstawia się jeszcze zawsze w grupie młodzieży pochodzenia chłopskiego. W poszczególnych dziedzinach sportowych sprawa przedstawia się następująco: w pływaniu większych odchyleń nie ma; około 30% młodzieży wszystkich trzech grup społecznych pływa (lekką przewagę wykazuje młodzież pochodzenia robotniczego). Na łyżwach jeździ najwięcej młodzieży pochodzenia robotniczego (37,7%), najmniej młodzież pochodzenia chłopskiego (22,4%). Najwięcej młodzieży pochodzenia inteligenckiego (12,5%) jeździ na nartach, młodzież z rodzin robotniczych o 2% mniej. Narciarstwo najmniej uprawia młodzież pochodzenia chłopskiego (8,2%). Podobny stosunek jest w lekkiej atletyce. Jedynie piłkę ręczną uprawia najwięcej młodzież

pochodzenia chłopskiego: 24,4% w stosunku do 19,1% młodzieży pochodzenia robotniczego i do 18,4% młodzieży pochodzenia inteligenckiego. Jedynie w sporcie rowerowym, uprawianym dla celów przyjemnościowych, zaznacza się równy udział młodzieży wszystkich grup społecznych: mianowicie dzieci pochodzenia robotniczego jeżdżą na rowerze w 64,3%, dzieci pochodzenia chłopskiego w 52% i dzieci pochodzenia inteligenckiego w 47,8%. Wprawdzie sport ten przyczynia się do wzmocnienia narządu oddychania i krążenia, posiada jednak tę ujemną stronę, że może się przyczynić do pogłębienia wad postawy (prof. dr Bożydar Szabuniewicz, dr Wacław Sidorowicz).

Wszystkie powyższe zestawienia potwierdzają, że słaby procent młodzieży uprawiającej sport wpłynął na niższy procent postaw poprawnych. Potwierdza to wniosek poprzedni, wykazujący, że istnieje korelacja pomiędzy uprawianiem sportu a poprawnością postawy.

Jeżeli na poprawność postawy popatrzymy nie tylko z punktu widzenia estetycznego wyglądu osobnika, ale z punktu widzenia zdrowotności (niejednokrotnie uczeni wypowiadali się na temat wpływu zniekształceń na układ krążenia, oddychania, trawienia), to wyniki badania winny zobowiązywać do zareagowania.

Instruktorzy i wychowawcy fizyczni powinni stosować więcej ćwiczeń korektywnych i sportów uzupełniających, przeciwdziałających jednostronnemu rozwojowi pewnych grup mięśniowych. Tak instruktorzy jak nauczyciele wychowania fizycznego winni znać postawę młodzieży, z którą przeprowadzają ćwiczenia. Młodzież sama powinna znać higienę sportu, wiedzieć, jakie korzyści osiągnąć może przez uprawianie danej dziedziny sportowej, a zarazem orientować się, który ze sportów może wywierać ujemny wpływ na organizm i kiedy.

Należałoby większy nacisk położyć na badanie stanu stóp młodzieży. Dr Stefan Łukasik w artykule pt.: „Stopa płaska w sporcie“ — mówi — „Sport może stać się uzupełnieniem leczenia klinicznego niewydolności stopy i być cennym przyczynkiem w zakresie mechanoterapii i leczenia czynnościowego. Leczenie to zatraca charakter nudnych ćwiczeń leczniczych i jest zastąpione przez uprawianie sportów takich, jak: pływanie, lekkoatletyka, gry ruchowe i tym podobne. Młodzież chętnie garnie się do tej formy leczenia, która jest bardziej atrakcyjna, a daje równie dobre wyniki jak leczenie ortopedyczne“.

Nauczyciele wychowania fizycznego winni na lekcjach stosować również ćwiczenia przeciw płaskiej stopie, tym bardziej że stopę płaską należy „zaliczyć do schorzeń społecznych, obniżających wartość jednostki“ (niezdolność do służby wojskowej, ograniczenia w dowolnym wyborze rodzaju pracy).

Ostatnie wytyczne Głównego Komitetu Kultury Fizycznej: upowszechnienie kultury fizycznej i sportu, zdobywanie odznaki SPO i BSPO, nauka masowego pływania — wszystko to pozwala z nadzieją patrzeć w przyszłość. Silnie rozprzestrzeniająca się pro-

paganda sportu i ćwiczeń cielesnych, kształcenie kadr instruktorskich, rozkrzewianie kultury fizycznej, przede wszystkim wśród młodzieży wiejskiej, zmieni katastrofalny stan postaw, tym bardziej że w myśl uchwały Biura Politycznego KC PZPR do pracy na odcinku kultury fizycznej zmobilizuje się pracowników naukowych i stworzy się bazę naukową, ściśle współpracującą z aktywem sportowym. Możemy być pewni, że realizowanie założeń GKKF przyczyni się do powiększenia procentu ludności zdrowej, zdolnej do wytężonej pracy socjalistycznej i do obrony w razie potrzeby Ludowej Ojczyzny.

Prof. Dr BOŻYDAR SZABUNIEWICZ

ŁOŻYSKO KRWIONOŚNE W ZMĘCZENIU

W czasie biegów narodowych i innych masowo uprawianych wyczynów sportowych stosunkowo często zdarzają się zasłabnięcia. U dobiegających do mety widać twarze o normalnym zabarwieniu albo nawet często bardziej zaróżowione niż w normie. Ale widać również osoby blade, o twarzach znamionujących niedokrwienie głównych części ciała.

Zasłabnięcie zwykle poprzedzone jest bladością. Przyczyn, które ją powodują, może być wiele. Groźnym powodem są różne schorzenia sercowe. Dlatego dopuszczenie do biegu musi być koniecznie poprzedzone dokładnym zbadaniem stanu serca. Wyczyn sportowy wykonany przez chorego osobnika może łatwo doprowadzić do nagłego zgonu.

Jednak i osoby o zupełnie zdrowym sercu mogą zasłabnąć podczas wysiłku, a szczególnie wkrótce potem. Warto jest poznać okoliczności, które do tego doprowadzają.

Trzeba przede wszystkim przypomnieć, że dopływ krwi do tkanek organizmu zależy od zachowania dostatecznie wysokiego ciśnienia w tętnicach wielkiego krwiobiegu. Jeżeli ciśnienie słabnie, wówczas najpierw odczuwają to wysoko położone części ciała, a więc głowa przy pionowej postawie. Dlatego w razie spadku ciśnienia i zachowania stojącej postawy, głowa otrzymuje szczególnie mało krwi, co szybko odbija się na czynnościach mózgu. Bladość jest wyrazem osłabionego dopływu krwi do twarzy, a niedokrwienie mózgu przejawia się osłabieniem, złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i wreszcie zemdleniem.

Jak więc widać, dopływ krwi do organu zależy nie tylko od wysokości ciśnienia tętniczego, ale także od zjawisk hydrostatycznych. Im niżej położony organ, tym łatwiejszy dopływ krwi. Jeżeli ciśnienie krwi jest prawidłowe, to przejawy hydrostatyczne mają mniejsze znaczenie, ale w chwili gdy ciśnienie krwi spada, warunki zmieniają się znacznie. Ma to miejsce właśnie podczas trwania, a jeszcze bardziej — po wytężonej pracy.

Ciśnienie w tętnicach utrzymywane jest przez stałą pracę serca. Z tętnic krwi krew szybko odpływa do tkanek. Tętnice dużego krwiobiegu tworzą jakby rozgałęziony zbiornik o elastycznych ścianach, cały wypełniony krwią. Serce (lewa komora) pompuje krew do tego zbiornika rytmicznymi skurczami. Każdy skurcz powoduje, oczywiście, wzrost ciśnienia. Równocześnie liczne naczynia włoso-

wate, odgałęziające się od tętnic, odprowadzają krew do tkanek. Jest więc zrozumiałe, że im większy odpływ krwi przez naczynia włosowate, tym mniejsze ciśnienie w tętnicach.

Jak widać, obok elastyczności samego zbiornika wysokość ciśnienia w tętnicach zależy od szybkości dopływu krwi z serca i od szybkości odpływu krwi przez naczynia włosowate. Dysproporcja między obu tymi czynnikami prowadzi natychmiast do zmiany ciśnienia. Dysproporcja łatwo może powstać przy pracy mięśniowej. Wzrasta bowiem wówczas odpływ krwi z tętnic do mięśni. Jeżeli równoczesny wzrost pracy serca nie spowoduje odpowiednio zwiększonego dopływu — ciśnienie natychmiast spada. Normalnie zniżki ciśnienia przy pracy fizycznej nie ma, gdyż specjalne urządzenia regulacyjne, wyzwalane przez bodźce pochodzące z pracujących mięśni a także powodowane przez pobudzenie nerwowe towarzyszące wszelkim wyczynom sportowym, przynaglają akcję serca. W ten sposób dostateczny dopływ krwi do tętnic bywa zabezpieczony przez przeciąg pracy fizycznej i ciśnienie przeważnie jest nie tylko nie niższe, ale wyższe niż w spoczynku.

Jednak podczas pracy bardziej natężającej albo długotrwałej mechanizmy regulacyjne nie przystosowanych osób (nie wytrenowanych) łatwo zawodzą i wówczas serce nie spełnia dostatecznie swego zadania, a ciśnienie krwi maleje. Bladość twarzy dobiegających do mety, najczęściej tłumaczy się tymi właśnie okolicznościami.

Te zaburzenia w krążeniu krwi ulegają łatwo zaostrzeniu w pierwszych okresach po wykonanej pracy. Tonizujący wpływ czynników startowych oraz konkurencyjne pobudzenie nerwowe wówczas słabnie. Natomiast odpływ krwi do mięśni nie zmniejsza się, gdyż mięśnie w wypoczynku również potrzebują znacznych ilości krwi. W tych warunkach ciśnienie krwi łatwo spada i wpływ zjawisk hydrostatycznych w krążeniu staje się bardzo ważną okolicznością.

Wpływ momentu hydrostatycznego na krążenie był przedmiotem doświadczeń bułgarskiego badacza Mateeffa. Wykazał on, że położenie organu w stosunku do serca może mieć ważny wpływ również i w spoczynku, szczególnie u zwierząt, które nie są przyzwyczajone do zachowywania pionowej postawy. Tak np. według Mateeffa żmija przywiązana do deseczki i ustawiona pionowo ginie wkrótce na niedokrwienie mózgu. Tak samo ginie królik przywiązany do deski i ustawiony głową do góry. Człowiek jest przystosowany do utrzymywania pionowej postawy, ale i u niego dają się zauważyć znamienne objawy połączone z nagłą zmianą położenia ciała. Prawie wszyscy możemy doświadczyć tego na sobie samym.

Mianowicie przy szybkiej zmianie pozycji leżącej na stojącą można stwierdzić spadek ciśnienia tętniczego (skurczowego), wzrost częstości pulsu i zmniejszenie się amplitudy wahań sercowych krwi (tzw. ciśnienia tętna). Wielokrotnie po nagłym wstaniu czujemy „pociemnienie w oczach“. Jest to właśnie przejaw niedokrwienia mózgu.

Jeżeli człowiek przed wstaniem wykonał pracę, wówczas przejawy niedokrwienia mózgu stają się znaczniejsze i łatwo prowadzą

do ostrych objawów. Mateeff wywołał doświadczalne zemdlenie u ludzi po biegach. Mianowicie, polecał on badanemu wykonać 2 — 3 biegi 100-metrowe w odstępach kilkuminutowych. Jeżeli taki osobnik zachowywał potem postawę pionową, wówczas mdlał z reguły w krótkim czasie. Zemdlenie albo wstępne objawy, jak bladość, złe samopoczucie, nudności mogły być szybko przerwane przez poziome ułożenie badanego.

Natężona praca wielkich grup mięśniowych prowadzi do znacznego wzrostu odpływu krwi do tętnic, do mięśni, które niejako nasiąkają krwią. Dopływ krwi do serca jest wówczas znacznie szybszy niż w spoczynku. Jednak, jeśli serce jest położone na poziomie wyższym niż przekrwione mięśnie, dopływ krwi do serca może odbywać się zbyt leniwie. Z tego powodu serce, nawet pozostające w najlepszej kondycji i bynajmniej niewyczerpane, otrzymuje zbyt mało krwi i tym samym nie może dostarczyć dostatecznych jej ilości do tętnic. Krew uległa przemieszczeniu do mięśni, zbyt wolno wraca do serca i brakuje jej w tętnicach. Wobec tego ciśnienie w tętnicach spada. W pierwszym rzędzie odbija się to na wysoko położonej głowie i najbardziej czułym na brak krwi mózgu.

Że tak jest w istocie — udowodnił Mateeff przez zabandażowanie nóg natychmiast po ostatnim biegu. Bandażowanie odbywało się w górę począwszy od stóp. Powodowało ono wyciśnięcie krwi z kończyn dolnych do wyżej położonych partii ciała. Tak przygotowany biegacz mógł bezpiecznie pozostawać w pozycji pionowej i do zemdlenia nie dochodziło.

Zaburzenia prowadzące do zemdlenia na skutek niedokrwienia mózgu podczas zachowania postawy pionowej, a zdarzające się często po znaczniejszej pracy fizycznej, Mateeff nazwał *kolapsem ortostatycznym*.

Podobne przejawy dają się skonstatować także i w innych warunkach, w których dochodzi do przemieszczenia krwi z jednych partii ciała do innych. Dzieje się tak np. w wysokich górach. Niskie ciśnienie otoczenia ma według Mateeffa sprzyjać przemieszczeniu krwi do skóry, która wówczas wypełnia się krwią. Wysoka temperatura otoczenia, sama przez się powodująca przekrwienie skóry, jeszcze bardziej potęguje to zjawisko. Jeśli — podczas chodzenia w górach — przyłącza się także zmęczenie i idące w ślad za tym przekrwienie mięśni, wówczas pojawienie się kolapsu ortostatycznego zostaje ułatwione. Zdaniem wymienionego autora znaczna część zasłabnięć w górach, zaliczanych do tzw. choroby górskiej, powodowana jest tego rodzaju okolicznościami.

Analogiczne zasłabnięcie może się zdarzyć przy kąpieli połączonej z pracą mięśni przy pływaniu albo także przy kąpieli odbywającej się w okresie trawienia, gdy organy wewnętrzne jamy brzusznej ulegają przekrwieniu.

W związku z powyższymi spostrzeżeniami warto przytoczyć jeszcze bardzo pokrewne badania Barcrofta i Edholma. Zauważono mianowicie, że dawcy krwi niekiedy mdleją podczas upustu. Tutaj — według powyższych spostrzeżeń — dochodzi do braku krwi w tętni-

cach nie z powodu przekrwienia mięśni, ale dzięki ubytkowi krwi w ustroju. Otóż okazuje się, że zemdlenie podczas upustu można wywoływać doświadczalnie, mianowicie, przez czasowe wywołanie przemieszczenia krwi w ustroju.

Przemieszczenie takie można wykonać po prostu przez przechylenie ciała, np. głową na dół, albo do góry. Nadaje się do tego stół chirurgiczny, który można przechylać w różne strony. Wymienieni uczeni posługiwali się innym sposobem przemieszczania krwi. Mianowicie nakładali oni badanym opaski na uda. Jeżeli opaska wywiera umiarkowany ucisk na udo, wówczas krew przedostaje się do kończyny przez tętnice, w których ciśnienie jest stosunkowo wysokie, a nie odpływa z kończyny przez żyły, w których panuje niskie ciśnienie. W tych warunkach kończyny dolne zatrzymują znaczniejsze ilości krwi, dochodzące do około 1 litra. Stosowanie takiego przemieszczenia krwi u dawcy krwi równocześnie z upustem pozbawia krwiobieg tak znacznej ilości krwi krążącej, że zemdlenie zachodziło bardzo często. Zemdlenie, albo też przejawy wstępne, mogło być przerwane natychmiast przez usunięcie opaski na udach. W wypadku Barcvofta i Edholma mamy dwa skrwawienia—zewnętrzne i wewnętrzne, to ostatnie zachodzące do żył własnych kończyn dolnych.

Wszystkie te spostrzeżenia i doświadczenia prowadzą do ważnych praktycznie wniosków, przede wszystkim co do ratowania osób, które zasłabły po znaczniejszym wysiłku. Osoba taka powinna być ułożona poziomo. Już to samo powinno szybko doprowadzić do wyrównania się niedokrwienia mózgu. Osoby, które zbladły, choćby nie czuły dotkliwszych objawów, również nie powinny stać lecz raczej siąść lub położyć się.

Środek ten jest bardzo prosty, ale nie zawsze wykonalny. Położenie się jest często nie wskazane ze względu na zgrzanie się i możliwość przeziębienia. Prócz tego nie zawsze jest na czym się położyć. Wyrównanie zaburzeń krążenia prowadzących do kolapsu ortostatycznego daje się często osiągnąć przez wykonywanie umiarkowanych ruchów, np. przez powolne chodzenie. Podczas ruchów, szczególnie rytmicznych, każde zesztywnienie mięśni powoduje wyciśnięcie krwi do żył, a tym samym przesuwa krew w kierunku serca. Moment ten oddziałuje szczególnie silnie w kończynach dolnych, z których odpływ krwi jest utrudniony przez niskie położenie. Umiarkowany ruch przyczynia się także do stopniowego ochłodzenia przegrzanego ustroju i do wyschnięcia potu. Wyśmienitym środkiem byłoby poziome ułożenie połączone z masażem. Daje się to zastosować jednak tylko w pojedynczych wypadkach.

Dr Med. HENRYK CZARNECKI

UPRAWIANIE SPORTU
Z PUNKTU WIDZENIA SPRAWNOŚCI GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH I USZU

Sprawa dopuszczania do uprawiania sportu, orzeczenia kwalifikacyjne sportowo-lekarskie, wreszcie opieka lekarska nad uprawiającymi sport — oto najważniejsze funkcje czynnego lekarza sportowego.

Powyższe postulaty zostały już dokładnie opracowane z punktu widzenia różnych specjalności, zwłaszcza chorób wewnętrznych i chirurgicznych.

Bogata już dziś fachowa literatura sportowo-lekarska nie znalazła jednak dotychczas szczególniejszego opracowania z punktu widzenia oto-rhino-laryngologa (sprawności górnych dróg oddechowych i uszu), chociaż niewątpliwie każdy lekarz sportowy, zaznajomiony z dotychczas istniejącą literaturą sportowo-lekarską znalazł w niej wiele cennych zagadnień dotyczących oto-rhino-laryngologii i w praktyce zapewne je uwzględnia. Wydaje mi się jednak, iż oto-rhino-laryngologia z racji zajmowania się tak ważnymi dla pełnego fizjologicznego zdrowia narządami, jak: ucho, nos, gardło i krtań, stwarza konieczność szczególnego zainteresowania się tymi narządami przez wszystkich lekarzy sportowych, dla których konsultacja oto-rhino-laryngologa z różnych względów jest utrudniana, a często wręcz niedostępna. Stan ten upoważnił mnie do zajęcia się powyższym tematem.

Jeśli praca moja z jednej strony wypełni, że się tak wyrażę, „lukę“ oto-rhino-laryngologiczną w piśmiennictwie sportowo-lekarskim, a z drugiej strony będzie pomocną i dostatecznie wartościową dla lekarza sportowego — zamierzony cel będzie osiągnięty.

W pracy niniejszej oprócz zagadnienia wskazań i przeciwwskazań do uprawiania sportu poruszam pewne problemy dotyczące leczenia, łączą się one bowiem ściśle z nowoczesnym poglądem na możliwość uprawiania sportu po urazach sportowych i stanowią o tak ważnych sprawach jak rehabilitacji czynnego życia sportowego lub stosowaniu sportów zastępczych czy też zamiennych.

Prawidłowa ocena stanu narządów oto-rhino-laryngologicznych, a co za tym idzie prawidłowe orzeczenie kwalifikacyjne w stosunku do uprawiającego sport lub mającego ten sport uprawiać zależne są od możliwie dokładnego zbadania.

Niniejszą część ogólną mej pracy poświęcam najprostszym badaniom i próbom czynnościowym oto-rhino-laryngologicznym, które byłyby dostępne każdemu lekarzowi sportowemu i stanowiły pomoc w orzeczeniach kwalifikacyjnych.

Omawiam, jak już zaznaczyłem, tylko badania i próby najprostsze, które nie wymagają ani specjalnych urządzeń, ani też specjalnego instrumentarium. Wydaje mi się, że zaopatrzenie się w lustro czołowe, szpatułki gardłowe, wziernik nosowy i uszny jest w granicach możliwości, a posiadanie tego skromnego instrumentarium odda znaczne usługi.

Do najprostszych badań oto-rhino-laryngologicznych zaliczam:

1) badanie jamy ustnej i gardła;

2) badanie wziernikiem wnętrza jam nosowych, a za pomocą płytki polerowanej — drożność jam nosowych;

3) badanie stanu zatok bocznych nosa (diafanoskopia);

4) badanie otoskopowe uszu.

Nie omawiam badania krtani, które ze względu na konieczność opanowania trudnej techniki mogłoby sprawić pewne trudności.

1. Badanie jamy ustnej i gardła pozwoli stwierdzić: stan uzębienia i dziąseł, stan języka i jego ruchomość, stan migdałków podniebiennych, budowę podniebienia i jego ruchomość oraz ewentualne wady rozwojowe.

2. Oględziny nosa od zewnątrz mogą już dać pewne wskazówki co do jego stanu wewnętrznego; nos szeroki spłaszczony — spotykamy po znacznych urazach (zapadnięcie przegrody) lub w cuchnącym nieżycie — ozenie, znaczne rozszerzenie nosa, zwłaszcza jego części chrzęstnych, wywołują rozrosłe nadmiernie polipy nosowe, rzadko spotykane włókniaki młodzieńcze, rozwijające się w jamie nosowo-gardłowej, zniekształcają przeważnie górną część nosa rozsuwając nadmiernie kości nosowe, gruby, gruszkowaty nos mocno zaczerwieniony charakterystyczny jest dla ropnia przegrody nosowej.

Tych kilka dla przykładu podanych schorzeń nosa pozwala stwierdzić, jak ważną rzeczą jest drożność nosa, która w wyniku może mieć znaczny wpływ na czynność oddechową.

Oględziny nosa od zewnątrz nie dadzą dokładnego obrazu drożności, pozwoli to stwierdzić wziernikowanie, tzw. rhinoskopia przednia. W normalnych warunkach pozwoli ona na obejrzenie: przegrody na całej długości, stanu małżowin dolnych, przewodów dolnych nosa, środkowych i wspólnych.

Obraz, jaki daje rhinoskopia przednia wraz z badaniem czynnościowym drożności nosa za pomocą polerowanej płytki metalowej, na powierzchni której po przyłożeniu do nosa powstają po wydechu

zmętnienia od pary wodnej — pozwoli stwierdzić o jedno lub obustronnym zmniejszeniu drożności nosa.

Prawidłowa drożność ma pierwszorzędne znaczenie. Jak wykazały badania, od stanu drożności nosa zależą odpowiednio stan i ruchomość płuc, a tym samym rozwój klatki piersiowej.

3. Niemniej ważną sprawą od badania drożności nosa jest badanie, choćby prowizoryczne, stanu zatok bocznych nosa. Badanie takie zwane diafanoskopią, czyli prześwietleniem zatok bocznych nosa, wykonujemy za pomocą wąskiej lampki bateryjnej, którą w ciemnym pokoju wkładamy badanemu do ust (dla zbadania zatok szczękowych) lub w wewnętrzne kąty oczodołu (dla zatok czołowych). Zatoki wolne od spraw chorobowych będą prześwietlać jasno, przy ich zajęciu wystąpi zaciemnienie. W przypadkach wątpliwych decyduje oczywiście rentgenogram zatok.

4. Dla lekarza sportowego badanie ucha będzie wystarczające, jeśli się sprowadzi do dwóch zasadniczych czynności:

a) Oględzin małżowiny usznej (jej wielkość, budowa, ewentualnie wady rozwojowe, stopień odchylenia od czaszki, stan skóry na małżowinie, wreszcie wygląd przewodu słuchowego); pociągając małżowinę uszną ku tyłowi stwierdzamy, czy ruchy te nie są bolesne, czy nie jest bolesny ucisk na skrawek — świadczące o czyraczności przewodu. Oglądając przewód słuchowy zewnętrzny należy dokładnie ustalić, czy nie ma zawartości ropnej świadczącej o trwającej sprawie chorobowej ucha środkowego. Oglądając okolicę za uchem sprawdzamy, czy nie ma obrzmienia, nacieczenia lub bolesności wyrostka sutkowego.

b) Otoskopowego stwierdzenia stanu błony bębenkowej, a przede wszystkim jej całości. Z prób czynnościowych narządu równowagi w przypadkach podejrzanych należy stwierdzić obecność lub brak oczopląsu, objaw mijania i próbę Romberga.

CZĘŚĆ SZCZEGÓŁOWA

1. WADY ROZWOJOWE

Zaliczamy do nich takie stany chorobowe, jak częściowe zarośnięcie ust, przerost, niedorozwój lub brak warg, wreszcie rozszczepienie warg, podniebienia miękkiego i twardego. We wszystkich tych przypadkach przeciwwskazane jest uprawianie sportu wyczynowego, zwłaszcza boksu, do czasu naprawienia tych wad. Postępowanie leczniczo-operacyjne.

2. UZĘBIENIE

Konieczność utrzymania uzębienia w dobrym stanie winna być zrozumiana i doceniana przez każdego uprawiającego sport. Zdrowe zęby — podstawą kondycji fizycznej sportowca — winno stać się hasłem uwzględnianym zarówno przez uprawiających sport, jak i opiekę sportowo-lekarską. Przeglądy lekarskie wykonane zarówno

wśród zawodników uprawiających sport jak robione przed masowymi imprezami sportowymi (biegi narodowe, marsze) wykazały niestety niedostateczny stan w uzębieniu zwłaszcza u osobników młodych (15 — 30 lat). A przecież znana i powszechnie wiadoma jest sprawa dotycząca wpływu uzębienia na stan serca, stawów i nerek. Bagatelizowanie kwestii dobrego stanu uzębienia w młodości może się ujemnie odbić w wieku dojrzałym. Lekarze sportowi winni na stan uzębienia położyć specjalny nacisk. Muszę w tym miejscu poruszyć także sprawę prawidłowego zgryzu, który powinien być bezwzględnie wymagany u uprawiających boks. W przypadkach nieprawidłowego zgryzu bokserzy narażeni są na łatwe wybicie zębów przy uderzeniu.

3. SPRAWY ZAPALNE

a) Cała grupa zapaleń jamy ustnej, do której zaliczamy stomatitis aphtosa, catarrhalis, herpetica — nie stanowi schorzeń ciężkich, ale powodując miejscowe, przeważnie bolesne, sensacje zmusza zawodnika do przerwania zajęć sportowych na okres od 1 do 4 tygodni.

b) Zapalenie jamy ustnej w zatruciach ciężkimi metalami jak i ropne czy wrzodziejące zapalenie dziąseł — stanowi o przerwaniu czynnej pracy sportowej na okres około 4 tygodni. Przeciwwskazane są zwłaszcza pływanie i boks. Leczenie tych schorzeń winno być intensywne, ażeby nie dopuścić do przejścia w proces przewlekły.

4. ROPIEŃ JĘZYKA

Schorzenie ostre, szybko się nasilające, dające burzliwe objawy miejscowe i ogólne. Leczenie zachowawcze lub operacyjne. Przerwa w uprawianiu sportu na okres 3 tygodni. U bokserów dłuższy okres rekonwalescencji.

5. ANGINA LUDOVICI (ropowica dna jamy ustnej)

Schorzenie ciężkie, wymagające leczenia specjalistycznego. Przerwa w czynnej pracy sportowej do 2 miesięcy. U bokserów również dłuższy okres rekonwalescencji.

6. ANGINA

Każda przebyta angina nie jest bez znaczenia dla całego organizmu. Często występujące powikłania ze strony serca, stawów i nerek stanowią o konieczności przerwania uprawiania sportu na okres co najmniej 3 — 4 tygodni. Ważne jest to zwłaszcza w dyscyplinach sportu wymagających znacznych wysiłków fizycznych, a co za tym idzie wzmożonej akcji serca, (np. boks, pływanie, piłka nożna, wioślarstwo).

7. PRZEWLEKŁY ZANIKOWY NIEŻYT GARDŁA

Ze względu na miejscowe objawy zasychania, a niejednokrotnie jako wyraz schorzeń ropnych jam bocznych nosa lub pewnych schorzeń przewlekłych (cukrzyca, dna) — jest przeciwwskazaniem do uprawiania sportu zwłaszcza wyczynowego (biegi, pływanie, boks, piłka nożna) aż do czasu wyleczenia. Schorzenie to w porę rozpoznane i należycie leczone pozwoli na całkowity powrót do czynnej pracy sportowej.

8. GUZY JAMY USTNEJ I GARDŁA

Wszelkiego rodzaju guzy jamy ustnej i gardła, jak brodawczaki, włókniaki, raki, mięsaki — są zdecydowanym przeciwwskazaniem do uprawiania sportu aż do czasu zlikwidowania. Oczywiście niezbędna jest w okresie po ich usunięciu ścisła i okresowa kontrola, która zabezpieczy przed ewentualnym niedostrzeżeniem nawrotu.

9. ZAPALENIE SWOISTE

Zapalenie swoiste jamy ustnej i gardła (gruźlica, kiła, promienica, twardziel) — całkowicie muszą eliminować z czynnego życia sportowego. Uwarunkowane jest to z jednej strony możliwością zakażenia innych osobników, a z drugiej samym schorzeniem — przeważnie poważnym i przewlekłym.

CHOROBY NOSA I JAM BOCZNYCH

1. CZYRAK SKRZYDEŁKA LUB PRZEDSIONKA NOSA

Samo schorzenie niezbyt ciężkie, jednak brak lub nieodpowiednie leczenie może sprowadzić niebezpieczne powikłania. W czasie trwania procesu chorobowego absolutnie przeciwwskazane uprawianie wszelkich sportów, zwłaszcza narażających na uraz (boks, piłka nożna, kolarstwo, pływanie). Przerwa w pracy sportowej do 2 tygodni.

2. TOCZEŃ NOSA

Całkowita przerwa w uprawianiu sportu na okres leczenia. Po wyleczeniu (nawet całkowitym) przeciwwskazane uprawianie sportu wyczynowego, zwłaszcza pływania i boksu. Dopuszczalne ćwiczenia gimnastyczne, lekkoatletyka.

3. ZBOCZENIA BUDOWY NOSA

Należą do nich: całkowite lub częściowe zarośnięcie choan lub nozdrzy przednich, zrosty wewnątrznosowe, znaczne skrzywienie przegrody nosa, nadmierny przerost muszli dolnych, polipy nosa. Wszystkie te stany chorobowe, powodując różnego stopnia zaburze-

nia w oddychaniu przez nos, stwarzają upośledzenie czynności górnych dróg oddechowych. Jest to sprawa wielkiej wagi dla wszystkich dotkniętych tym stanem, a już szczególnie sportowców. Prawidłowe oddychanie przez nos stanowi o prawidłowej czynności płuc. Liczne badania wykazały, iż przeszkody w drożności nosa, jednostronne lub obustronne, odbijają się w sposób znamienny na ruchach odpowiedniej strony klatki piersiowej, powodując nawet zahamowanie jej rozwoju. Niemożność oddychania przez nos zmusza zawodnika do oddychania przez usta, co przy jednoczesnym wysiłku fizycznym doprowadza do wysychania błony śluzowej gardła, łatwego i szybkiego zmęczenia i zmusza do odpoczynku lub przerwy w wykonywaniu ćwiczeń. Zaburzenia w oddychaniu przez nos stwarzają, iż wykonujący silną pracę fizyczną, jaką jest każda z uprawianych dziedzin sportowych — nie jest pełnowartościowym zawodnikiem w sensie funkcji fizjologicznych dróg oddechowych, co odbija się w ujemny sposób na wynikach.

Obowiązkiem lekarza sportowego jest wykrycie tych zaburzeń w oddychaniu przez nos i spowodowanie ich usunięcia. Leczenie operacyjne — przeprowadzone przez specjalistę — prawie zawsze sprowadza całkowite usunięcie wszelkich dolegliwości.

4. URAZY NOSA

Zaliczamy do nich: złamania lub zwichnięcia części kostnych oraz złamania części chrzęstnych. Zdarzają się najczęściej u uprawiających boks, konną jazdę, skoki, kolarstwo, narciarstwo, gimnastykę przyrządową. Złamanie może być poprzeczne, o ile uderzenie nastąpiło od przodu i dolny odłamek wchodzi pod część górną lub złamanie pionowe i obustronnie równoległe do wyrostka czołowego kości szczęki górnej, powodujące równocześnie złamanie blaszki pionowej kości sitowej. O ile uderzenie było z boku, to powstaje zwichnięcie boczne kości nosowych. Przy urazie kości chrzęstnych nosa wystąpić może pęknięcie chrząstki czworokątnej przegrody lub jej łukowate wygięcie.

Wszystkie urazy części chrzęstnych doprowadzają do następowego stałego skrzywienia przegrody nosa.

Objawy złamania kości nosowych charakteryzują się silnymi bólami nosa i głowy oraz obfitym krwawieniem z nosa; wyciek surowiczy jest objawem bardzo poważnym i świadczy o złamaniu blaszki kości sitowej. Jeżeli badaniem palpacyjnym wyczujemy krepitację, mamy do czynienia niewątpliwie ze złamaniem kości nosowych. Przy zwichnięciu kości nosowych nie będzie krepitacji, a odłamki kostne będą mało ruchome.

Leczenie: w przypadkach złamania repozycja możliwie wczesna (w powikłanym w narkozie ogólnej). Złamania nosa, kości lub chrząstek nosowych goją się szybko i zwykle po 4 — 6 tygodniach wraca zupełnie zdolność sportowa nie wyłączając boksu. Wszelkiego rodzaju skrzywienia przegrody nosa winny być jednak przed tym

zoperowane. Należy tu zwrócić uwagę na częste powikłania złamania nosa, jakimi są krwiaki, a w następstwie ropnie przegrody nosa.

5. KRWAWIENIA Z NOSA

Krwawienia z nosa mogą być wyrazem zmian miejscowych (uraz, pęknięcie drobnych naczyń w locum Kisselbachi) jak i objawem schorzeń ogólnych (choroby serca, nerek, skaza krwiotoczna, nadciśnienie).

W pierwszym przypadku leczenie miejscowe polegające na przypalaniu miejsc krwawiących nie eliminuje na długo od czynnej pracy sportowej, wystarczy zwykle przerwa 1 — 2 tygodniowa potrzebna na leczenie. W przypadkach krwawień jako objawu schorzeń ogólnych należy całkowicie zabronić uprawiania sportu.

6. SPRAWY ZAPALNE

a) Przewlekłe nieżyty przerostowe, przewlekłe nieżyty proste, wreszcie nieżyty skurczowe (allergiczne) nie są oczywiście przeciwwskazaniami do uprawiania sportu. Jednak przewlekłość tych procesów chorobowych jak i pogarszanie się w pewnych warunkach często zmuszają do okresowego przerwania niektórych gałęzi sportu, jak np. pływanie, biegi. Leczenie specjalistyczne oddaje tu znaczne usługi i przywraca pełną zdolność pracy sportowej.

b) Skargi uprawiających sport na zasychanie w nosie oraz gardle, tworzenie się suchych strupów w nosie, odczuwanie przykrej woni z nosa — musi skierować uwagę lekarza sportowego w kierunku istnienia uporczywego schorzenia, jakim jest suchy zanikowy nieżyt nosa. Należy w takich przypadkach zwrócić uwagę na stan zatok bocznych nosa, gdyż może to być przyczyną schorzenia. Zanikowy nieżyt nosa może występować także we wczesnym okresie gruźlicy jak również stanowić pewną predyspozycję do powstania ozeny. Wszystko to stanowi o konieczności leczenia specjalistycznego z uwzględnieniem pewnej przerwy w pracy sportowej.

c) Cuchnący nieżyt jest pełnym przeciwwskazaniem do uprawiania takich dziedzin sportu jak pływanie lub boks, chociaż zezwolenie na inne rodzaje sportu winno być udzielane z pewnymi zastrzeżeniami.

We wszystkich wyżej wymienionych przewlekłych schorzeniach zapalnych nosa wskazane są natomiast ćwiczenia gimnastyczne, prowadzące do zahartowania organizmu i sprzyjające procesowi leczenia.

7. NERWICE NOSOWE

Wobec bogatego unaczynienia nos jest siedzibą licznych odruchów, które u osobników z podłożem neuropatycznym mogą być przyczyną tzw. nerwic nosowych.

Rozróżniamy nerwicę pochodzenia węchowego (bóle głowy, migreny, wymioty, omdlenia, osłabienie czynności serca) lub czuciowego (bóle głowy w okolicy czołowej, w głębi oczodołu, napady kaszlu lub nieżytu naczynioruchowego, wrażliwość na ucisk okolicy nad skrzydełkiem nosa).

U osobników z powyższymi dolegliwościami należy być ostrożnym z kwalifikacją sportową lekarską, możemy się bowiem narazić na zbyt przykre niespodzianki. W każdym razie nie wskazane jest uprawianie sportu wyczynowego związanego z długotrwałym wysiłkiem lub narażeniem miejscowym na uraz (długie biegi, pływanie, boks, piłka nożna). Wskazane ćwiczenia gimnastyczne, zwłaszcza na wolnym powietrzu.

8. SCHORZENIA JAM BOCZNYCH NOSA

Ostre i przewlekłe ropne zapalenia jam bocznych nosa są przeciwwskazaniem do uprawiania sportu, zwłaszcza gdy okolice schorzałych zatok narażone są na urazy (boks, piłka nożna, pływanie, kolarstwo, jazda konna, szybownictwo). Lekarz sportowy musi pamiętać o tym, iż w danych przypadkach lepsza jest krótka przerwa w pracy sportowej aniżeli późniejsze stany przewlekłe czy wynikające czasem powikłania (ropowice i ropień pozagałkowy). Leczenie specjalistyczne — zwykle sprowadza pełną zdolność sportową.

9. SCHORZENIA JAMY NOSOWO-GARDŁOWEJ

Wyrośla adenoidalne (przerosły migdałek gardłowy) spotykamy przeważnie u osobników młodych — szczególnie zapalonych do sportu. Zaburzenia w oddychaniu przez nos, ogólny zły rozwój fizyczny, bladość, nadmierna nerwowość, upośledzone słyszenie, predyspozycja do zapaleń ucha środkowego — oto objawy przerosłego migdałka gardłowego. Ażeby już zawczasu usunąć te dolegliwości, a zwłaszcza doprowadzić do prawidłowej wentylacji dróg oddechowych, należy skierować kandydatów na sportowców dotkniętych powyższym stanem do specjalisty w celu operacji. Usunięcie przerosłego migdałka gardłowego likwiduje całkowicie wszelkie dolegliwości i przywraca zawodnika do czynnej pracy sportowej. Na osobną i szczególną uwagę zasługuje, rzadko na szczęście występujący, guz nosogardzieli, tzw. włókniak młodzieńczy, który jest absolutnym przeciwwskazaniem do uprawiania wszelkich sportów (groźne powikłania w postaci skrwawienia).

SCHORZENIA USZU

1. KRWIAK MAŁŻOWINY USZNEJ

Jest on najczęściej następstwem silnego urazu (boks). Zwykle występuje w górnej części małżowiny usznej. Leczenie polega na dokładnym oczyszczeniu miejsca krwiaka i nałożeniu opatrunku ucis-

kowego; w razie zropienia — nacięcie. Przerwa w uprawianiu sportu 2 — 4 tygodni.

2. PRZEWLEKŁE ZAPALENIE CHRZĄSTKI MAŁŻOWINY USZNEJ

(zwykle po odmrożeniu lub skaleczeniu małżowiny).

Jest przeciwwskazaniem do uprawiania pływania i boksu.

3. PĘKNIĘCIE BŁONY BĘBENKOWEJ

Powstaje ono podczas uprawiania sportu dość często; zwykle po silnym uderzeniu (boks, skoki do wody). Lekarz sportowy stwierdzając pęknięcie błony bębenkowej winien izolować zawodnika od sportu (zwłaszcza pływania) na okres nie mniej niż 4 tygodnie. Leczenie pęknięć błony bębenkowej (zwykle zrazu suchych) powinno polegać przede wszystkim na ochronie przed zakażeniem (jałowy opatrunek do przewodu zewnętrznego, spokój). Suche pęknięcia błony bębenkowej, o ile są linijne, łatwo się goją przez rychłozrost i błona bębenkowa po kilkunastu dniach wraca do normy, pęknięcia gwiaździste błony bębenkowej znacznie trudniej ulegają zabliźnieniu, a niejednokrotnie pozostawiają na stałe przedziurawienie błony. W tych ostatnich przypadkach zachodzi zawsze możliwość ukazania się wycieku ropnego, a tym samym ucho takie nie jest pełnowartościowe.

Często się zdarza, iż uprawiający sport przeszli w dzieciństwie jakąś sprawę ropną ucha środkowego, w następstwie czego pozostało przedziurawienie lub ubytek błony bębenkowej, a o którym to stanie sami nie wiedzą. Jeśli taki osobnik uprawiający pływanie nagle wskoczy do wody, może nastąpić utrata przytomności, co jest wynikiem przedostania się wody poprzez przedziurawioną błonę do ucha środkowego i wystąpienia objawów błędnikowych (zaburzenia równowagi, zawroty głowy, oczopląs, szum w uszach). Znane są przypadki zatonięcia osobników, zdawałoby się, zupełnie zdrowych i do tego dobrych pływaków, u których jednak istniało przedziurawienie lub ubytek błony bębenkowej. Sportowcy z ubytkiem błony bębenkowej nie powinni nigdy uprawiać skoków do wody i nurkować, gdyż łatwo mogą nastąpić nieszczęśliwe wypadki. Wiedzący o przedziurawieniu błony bębenkowej, a mimo to chcący pływać, winien zasłaniać ucho zewnętrzne tamponem waty lub jeszcze lepiej waty z parafiną.

Obowiązkiem lekarza sportowego jest wobec pragnących uprawiać pływanie dokładne zebranie wywiadu dotyczącego ewentualnie przebytych chorób uszu, kontrola całości błony bębenkowej, a wreszcie uświadomienie pływaków o grożącym niebezpieczeństwie ze strony ucha.

Długotrwałe wycieki ropne z ucha, jak wyraz przewlekłego zapalenia ucha środkowego, są zdecydowanym przeciwwskazaniem do uprawiania wszelkich sportów wyczynowych, a zwłaszcza pływania. Lekarz sportowy pomny na groźne powikłania ropnych zapaleń ucha

środkowego, zapalenie wyrostka sutkowego, zakrzep zatoki esowatej, zapalenia opon mózgowych, ropnie mózgu i móżdżku — winien sportowców dotkniętych tym schorzeniem eliminować i kierować do właściwego leczenia.

CHOROBY KRTANI I TCHAWICY

1. WADY ROZWOJOWE

Wrodzone lub nabyte, jak: przepony, blizny, zrosty, zwężenia — ze względu na występującą mniej lub bardziej nasiloną duszność, są całkowitym przeciwwskazaniem do czynnego życia sportowego.

2. SPRAWY ZAPALNE

Wszelkiego rodzaju nieżyty krtani i tchawicy, manifestujące się chrypką o różnym nasileniu i kaszlem, są przeciwwskazaniem do jakichkolwiek wysiłków sportowych (sport wyczynowy), a to ze względu na upośledzoną sprawność ustroju jak i możliwe powikłania. Niezbędne leczenie specjalistyczne.

3. ZAPALENIE SWOISTE

Gruźlica, kiła, twardziel, promienica są zdecydowanym przeciwwskazaniem do uprawiania sportu na stałe. Dotyczy to zwłaszcza gruźlicy krtani, schorzenia ciężkiego i związanego zawsze z gruźlicą płuc.

4. PORAŻENIA I NIEDOWŁADY MIĘŚNI KRTANIOWYCH

Ze względu na zmniejszenie światła głośni są pełnym przeciwwskazaniem do czynnej pracy sportowej. Konieczne intensywne leczenie. Wreszcie całkowitym przeciwwskazaniem do czynnego życia sportowego są wszelkie guzy krtani i tchawicy.

E. SZCZUDŁOWA

CZYTELNICTWO W ŚWIETLICY SPORTOWEJ

Z nadejściem okresu jesienno-zimowego potęguje się intensywność zajęć świetlicowych i zmienia się ich charakter. Coraz częściej zasiadamy w przytulnych ścianach świetlic i klubów, by w gronie kolegów pogawędzić, rozegrać partię szachów lub poczytać gazetę, lub książkę.

Jest to najlepszy czas na organizowanie zajęć zespołowych w świetlicach, zajęć takich jak chóry, zespoły artystyczne, redakcyjne i inne.

Wśród zajęć zespołowych poważną, chociaż ciągle jeszcze za mało stosowaną formą pracy jest czytelnictwo zbiorowe. Pewnego rodzaju niepopularność tej formy tłumaczy się nie zawsze odpowiednim przygotowaniem i przeprowadzeniem tych zajęć oraz postawą uczestników świetlicy w większości nastawionych raczej na rozrywkę lub artystyczne przeżycia niż na czytelnictwo, które wydaje się w początkach zwłaszcza trudne, nudne i ciężkie. Musimy jednak walczyć z tymi uprzedzeniami i stopniowo wprowadzać tę formę pracy świetlicowej, która niezależnie od środowiska i od wieku uczestników przyjmuje się wszędzie i przynosi po pewnym czasie dobre rezultaty. W żadnym wypadku nie może też istnieć świetlica wprowadzająca tylko łatwe i rozrywkowe formy pracy. Świetlica, jako placówka rozpowszechniania kultury, musi w ramach swej działalności stosować różnorakie formy pracy, z których między innymi czytelnictwo prasy i książek będzie jedną z najważniejszych.

Popularyzację czytelnictwa zbiorowego w świetlicy ułatwi nam stopniowość wprowadzania tej formy przez różne środki przygotowawcze, które od zabawy i rozrywki będą przygotowywały grunt dla właściwej realizacji czytelnictwa i dla późniejszych prac samokształceniowych.

Najprostszą formą tego rodzaju, której powodzenie jest zawsze zapewnione, są gry świetlicowe o tematyce czytelniczej. Jest ich dość dużo, trzeba tylko poświęcić trochę czasu na przygotowanie ich lub na przerobienie ogólnie znanych gier i dostosowanie ich do tematyki czytelnictwa.

Prawie każde, a przynajmniej wiele znanych nam gier możemy odpowiednio przerobić; gry na „odgadywanie tytułów", „cenzurowa-

ny bohater książki", „kim książkowy" i inne łatwe i proste gry będą nie tylko bawić, ale kształcić i wychowywać równocześnie.

Najpowszechniejszą formą pracy z książką jest głośne czytanie zbiorowe. Stosowane zarówno w celu budzenia zainteresowań czytelniczych jak też dla zespołowego przeżycia danego dzieła literackiego, stanowi nierzadki punkt wyjścia dla ciekawych dyskusji.

Jeśli podajemy wyjątki z książek, należy słuchaczy krótko zaznajomić z treścią całości i intencją autora. Wybierać należy rozdziały ciekawe, emocjonujące, zawierające dobry materiał do dyskusji. Po przeczytaniu należy zawsze przeprowadzać krótką dyskusję, chociażby nawet była ona początkowo nieśmiała, by w formie rozmowy czy gawędy podkreślić odpowiednie problemy i pobudzić słuchaczy do myślenia, do dorzucania swych własnych myśli i krytycznej oceny treści książki.

Tam gdzie świetlica pracuje stale (np. również na obozach i kursach), można czytać całość książki kolejnymi rozdziałami. Po skończeniu zaś przeprowadzać dyskusję i organizować konkursy literackie wśród uczestników zbiorowego czytania. Konkursy pisemne, opowiadaniowe lub rysunkowe oparte o treść przeczytanych utworów.

Jeśli zaś chcemy formę czytelnictwa stosować dorywczo, wybieramy tylko wyjątki książek, które będą bodźcem i zachętą do czytania i do dyskusji.

Duże zastosowanie i znaczenie dla budzenia zainteresowań czytelniczych mają w świetlicach plastyczne formy i środki propagandy książek, takie jak gabloty z książkami, plakaty lub plansze z barwnymi ilustracjami z książek i z charakterystycznymi fragmentami załączonymi w rysunku lub przytoczonymi jako wyjątek z książki.

W związku z powyższym zwrócić należy uwagę, by w każdej świetlicy, z której korzysta koło czy zespół sportowy, znajdowały się takie właśnie gabloty i barwne plansze propagujące wydawnictwa sportowe oraz prasę sportową.

Ważny jest repertuar czytelnictwa, z którego czerpać będziemy materiał do głośnego czytania. Należy bezwzględnie, szczególnie w środowisku dla początkujących, poruszać tematy atrakcyjne, interesujące i bliskie dla danego środowiska.

W naszych świetlicach sportowych możemy zacząć od ciekawych artykułów z prasy sportowej, które chcemy utrwalić i przedyskutować na terenie koła czy klubu. Z książek polecić należy do wspólnego odczytywania przede wszystkim takie, w których znajdziemy pewne elementy z życia sportowego. Znajdziemy je wśród najnowszych wydawnictw, np. w książce Mirosławskiego „Kampania znaczy walka" lub z książki Newerlego „Archipelag ludzi odzyskanych". Obie książki zawierają w swej ciekawej treści wiele emocjonujących momentów o charakterze czysto sportowym, które doskonale nadają się do dyskusji i do zachęty do dalszego czytania wymienionych książek.

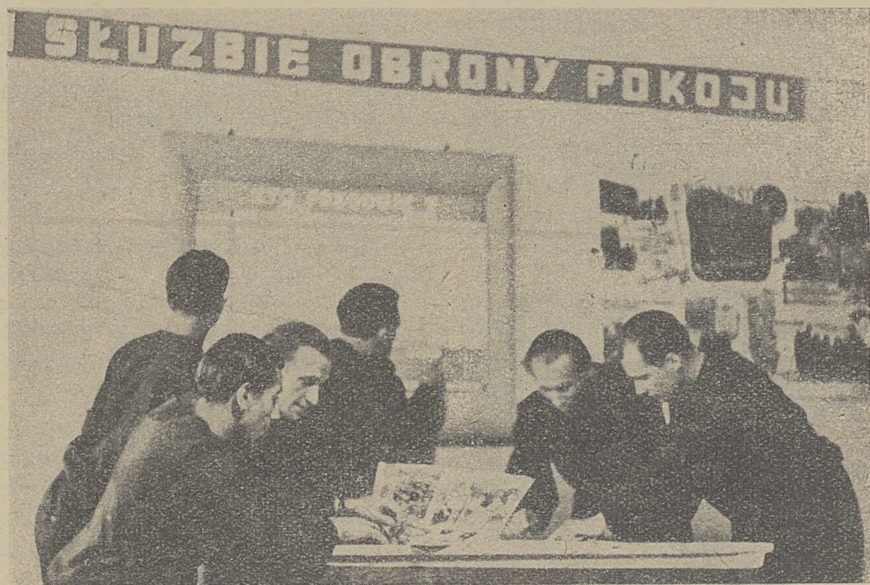
Z działu tłumaczeń radzieckich przepiękne książki młodzieżowe, takie jak: Ostrowskiego „Jak hartowała się stal“, „Daleko od Moskwy“ — Ażajewa „Chleb“ — Tołstoja i inne, będą pięknym i ciekawym materiałem do poznania literatury ZSRR.

Każdy zespół sportowy powinien poznać wydawnictwa o sporcie radzieckim — „Sport ZSRR (II wydanie) i książkę Brażnina „W barwach czerwieni“. Ta ostatnia szczególnie nadaje się do zbiorowego czytania i zawiera wiele barwnych i interesujących nowel z życia sportowców radzieckich, winna też być w każdym zespole sportowym w całości przeczytana.

W zespołach zaawansowanych należy organizować od czasu do czasu wieczorki literackie i konkursy czytelnicze z nagrodami.

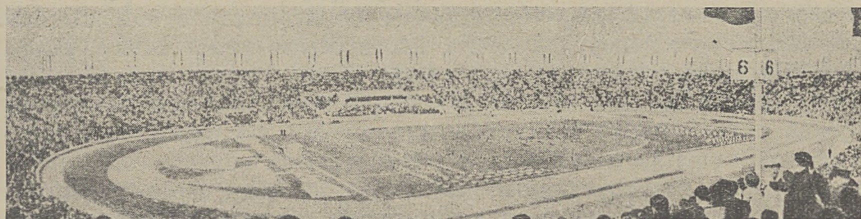
Nie możemy w naszych świetlicach ograniczać się do form łatwych i prostych, musimy wprowadzać i inne, musimy wzbogacać nasze życie kulturalne. Przełamujmy oportunizm i wygodnictwo niektórych naszych zespołów sportowych, walczmy z jednostronnością charakteru naszych świetlic, które często prócz zabaw tanecznych nie mogą zdobyć się na wyższe formy prac świetlicowych. Każdy kurs, obóz zimowy czy też zespół sportowy winien wykorzystywać okres długich wieczorów zimowych i we wspólnym gronie poznawać nowe karty naszej i obcej literatury.

Gazeta i książka, odpowiednio wykorzystane, będą w tym wypadku dla nas dużą pomocą i przyczynią się do wszechstronnego rozwoju uczestników naszych świetlic — w duchu nowej kultury — kultury epoki socjalizmu.



W świetlicy sportowej

STADION NA 100 TYSIĘCY WIDZÓW



Stadion leningradzki im. M. Kirowa

(„Sowieckij Sojuz“ Nr 6)

W lipcu br. w Leningradzie odbyła się uroczystość otwarcia nowego Stadionu imienia S. M. Kirowa.

Nowowybudowany stadion leży na Półwyspie Krestowskim, zajmuje obszar 56 ha i tworzy część parku „Zwycięstwa“.

Stadion wyposażony jest w najnowocześniejsze urządzenia. Między innymi mieszczą się tam gabinety lekarskie, pokoje wypoczynkowe i hotel.

Dla ułatwienia dojazdu do stadionu wybudowano specjalne drogi i piękne aleje. Doprowadzono linie tramwajowe i trolejbusowe. Na trybuny prowadzą wspaniałe granitowe schody ozdobione rzeźbami z marmuru. Leningradzki stadion jest jednym z największych stadionów ZSRR — pomieścić może ponad 100 000 widzów.

SPORT
W OCZACH DZIECKA

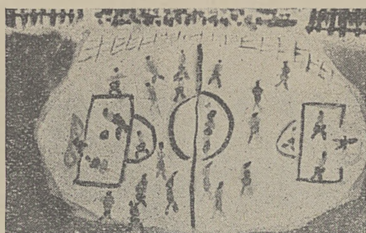
W tegorocznym okresie letnim Ministerstwo Kultury i Sztuki zorganizowało w Warszawie i Krakowie wystawę rysunków dziecięcych pod nazwą „Współczesność w oczach dziecka“. Udział brały dzieci od 6 do 14 lat. W wyborze tematu pozostawiono zupełną swobodę. Poza dużą wartością artystyczną prac dziecięcych wystawy wykazały dodatni wpływ i rezultat wychowania i nauki dzisiejszej szkoły. Rysunki cechował nastrój pogody i entuzjazmu do wszystkich nowych przejawów życia w Polsce Ludowej.

Na obu wystawach wiele prac dziecięcych było poświęconych tematyce sportowej, z czego wynika, że zainteresowania sportem dzieci w tym okresie są znaczne. Nie są one jednak, jakby się wydawało, powierzchowne. Zdumiewający jest zarówno zmysł spostrzegawczości dziecka jak i zasób wiadomości z zakresu sportu.

W olbrzymiej większości malarskie i rysunkowe kompozycje młodych artystów ujmowały najciekawsze i najbardziej charakterystyczne momenty danego sportu. Sytuacje podbramkowe, które przecież dają tyle emocji, są widocznie zdaniem dziecka najbardziej godne u-



Narciarz
Stolarski, lat 11



Piłka nożna
Nieszkowiecki, lat 10



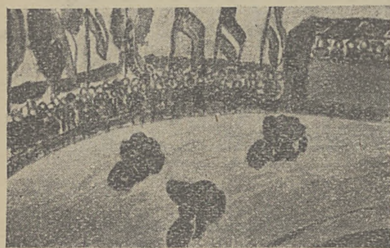
Hokej
Glas, lat 13



Wyścig kolarski
Bielas, lat 8



Bramkarz
Porańczyk, lat 12



Zawody motocyklowe
Wołowicz, lat 12

trwalenia pędzlem czy ołówkiem. Gdy idzie zaś o wyścigi, to oczywiście zakręt — krzywizna jest tym, czym sytuacja podbramkowa — bardzo emocjonującym momentem i to zarówno gdy chodzi o wyścig żużlowców jak i kolarski wyścig szosowy.

Z zamieszczonych reprodukcji rysunków dziecka szczególnie charakterystyczny jest rysunek 12-letniego Porańczyka „Bramkarz". W sytuacji podbramkowej pokazał on bramkarza, atakującego, obrońcę i sędziego nie tylko w charakterystycznym ruchu, ale i w zróżnicowanych z niezwykłym znawstwem ubiorach. Mały artysta w sposób szczególnie interesujący przedstawił sędziego. Dla pełnienia funkcji sędziego na boisku jest niezbędny gwizdek, zegarek i sędziowska odznaka. Wszystkie te elementy musiały być pokazane, są co prawda zbyt duże, ale wiodcznie innej rady nie było, ażeby je podkreślić.

W innych pracach zastanawia zarówno trafność ujęcia ruchu sportowego (pochylenie kolarzy, motocyklistów na krzywiźnie) jak również świeżość i pozbawiona sztuczności kompozycja oraz duże wyczucie perspektywy pierwszego i drugiego planu.

M. M.

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU

NA WIERSZ O TEMATYCE SPORTOWEJ

W dniu 26 IX br. odbyło się w Głównym Komitecie Kultury Fizycznej posiedzenie sądu konkursowego w celu rozstrzygnięcia konkursu na wiersz sportowy — ogłoszonego w swoim czasie przez Departament Twórczości Ministerstwa Kultury i Sztuki i Biuro Propagandy Głównego Komitetu Kultury Fizycznej.

Warunkiem konkursu w wierszu o tematyce sportowej było szczególne podkreślenie roli i zadania sportu w Polsce Ludowej — oraz walory muzyczne tekstu.

Nadesłano 273 prace.

W skład jury konkursowego weszli: przewodniczący GKKF L. Motyka, sekretarz GKKF — H. Szemberg, dyr. Biura Propagandy GKKF Z. Nawrocki, dyr. Dep. Twórczości Min. Kult. i Sztuki St. Atlas — Kier. Wydz. Muz. Min. Kult. i Sztuki J. Jasiński i Kier. Sekcji Pieśni Masowej Zw. Kompozytorów Polskich E. Olearczyk.

Sąd Konkursowy przyznał 3 nagrody i 4 wyróżnienia:

I nagroda w wys. 100 tysięcy zł. otrzymał Bohdan Smyła z Krakowa za pracę pt. „Na start".

II nagroda w wys. 75 tys. zł. otrzymał Wojciech Lipniacki z Warszawy za pracę: „Sprawny do pracy i obrony".

III nagroda w wys. 50 tys. zł. otrzymał Roman Sadowski za pracę pt. „Ojra ech".

Cztery wyróżnienia po zł. 20 tysięcy otrzymali:

Mirosław Łebkowski za pracę „Marsz Sportowy",

Józef Prutkowski za pracę „Marsz",

Stefan Grodzicki za pracę „Wstyd to wielki",

Czesław Ziółkowski za pracę „Marsz sportowy".

NA START

Krzepkie są nogi, twarde są ręce,
Pręży się młodość w spojrzenia błysku.
Hejże, kolego, kto szybciej, więcej —
Niech padnie rekord dziś na boisku.

Jednako bieżnia przed nami długa —
Bratniego ducha jednaki hart,
Bieżnia jednako przed nami długa —
„Na miejsca!...", „Gotów!...", „Start".

Dziś nas tysiące, jutro miliony.
Treningiem mięśnie przekujemy w stal,
Do pracy sprawni i do obrony
Z pieśnią na ustach idziemy w dal.

Ringu czworobok pod nami tańczy.
Wolę zwycięstwa zaciśnij w pięści,
W zwarcie... Po męsku, nie czas się niańczyć —
Bij jeszcze mocniej, atakuj częściej;

W sportowym starciu my przeciwnicy,
Trzy rundy uścisk zakończy rąk,
Śmieją się oczy do rękawicy —
„Ring wolny!..." Cisza... Gong.

Dziś nas tysiące... jutro miliony
Treningiem mięśnie przekujemy w stal;
Do pracy sprawni i do obrony
Z pieśnią na ustach idziemy w dal.

Niebo zastygło nad trampoliną.
Odbicie... Wyprost... Plusk wody miękki...
O jakżeś piękna wtedy dziewczyno,
Gdy kreślisz łukiem zuchwałym błękit.
Proporce dumne łopocą w wietrze,
Bronimy razem klubowych barw.
Walcz, koleżanko, o metr po metrze,
Walcz jak przodownik o szkarłat szarf.
„Na miejsca!..." „Gotów..." „Start".

Dziś nas tysiące itd...

WOJCIECH LIPNIACKI

SPRAWNY DO PRACY I OBRONY

I

Jeśli chcesz pierwszy stanąć na mecie
niepowstrzymany żadną przeszkodą —
wiedz — że osiągniesz wszystko na świecie,
gdy walczysz z wiarą w postęp i młodość.

Biegaj i pływaj, graj w piłkę, wiosłuj,
hartuj swą wolę,
moc swych dłoni,

masz być odważny, silny, radosny,
sprawny do pracy
i obrony.

II

Czy jesteś górnik, murarz czy kowal,
włókniarz, marynarz czy traktorzysta —
sport cię nauczy lepiej pracować
i lepiej siły swe wykorzystać.
Biegaj i pływaj......

III

Szlak nam traktory w polu wyznaczą,
postęp się zrodzi z ciosów oskarda,
pokój wywalczym sportem i pracą;
nikt nie przełamie woli miliarda.
Biegaj i pływaj.....

NOWI MAGISTROWIE

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAKOWIE

W miesiącu czerwcu 1950 r. w Studium Wychowania Fizycznego Akademii Medycznej w Krakowie niżej podani absolwenci uczelni uzyskali stopień magistra wychowania fizycznego. Wymienieni opracowali podane obok ich nazwisk prace:

1. CIECIERSKA Teresa — „Postawa u młodzieży szkolnej w zależności od uprawiania sportu, opanowania pływania i pochodzenia socjalnego".

2. CEPURSKA Maria — „Wpływ zróżnicowania rasowego i środowiska społecznego na występowanie pierwszej menstruacji".

3. KOCUR Bronisław — „Sprawność, wydolność fizyczna grup wieku".

4. NIEDZIELSKA Irena — „Badania nad budową ciała pływaków".

5. PIETRANEK Longina — „Zabudowania i boiska sportowe Studium Wychowania Fizycznego Akademii Medycznej w Krakowie pod względem higienicznym".

6. STAWSKA IRENA — „Badania antropologiczne sportsmenek".

7. SŁOMSKI JAN — „Wpływ pracy na oddychanie".

8. STAWIARSKI Władysław — „Stosunek pól przyczepowych mięśni zginających i prostujących do poprzecznej osi stawu łokciowego".

9. SUSZ Henryk — „Wskaźnik Wertheimera a budowa stopy i dłoni w zależności od wieku, w grupach pracujących i nie pracujących fizycznie".

10. TOBICZYK-PILCHOWA Barbara — „Wskaźnik klatki piersiowej i wskaźnik Wertheimera u ciężko pracujących kobiet".

INAUGURACJA ROKU SZKOLNEGO W AWF

Dnia 2 października br. odbyła się w Akademii Wychowania Fizycznego im. Gen. Świerczewskiego uroczysta inauguracja roku akademickiego.

Na uroczystość przybyli przedstawiciele najwyższych władz sportu z przewodniczącym GKKF posłem Motyką i sekretarzem Kosmanem na czele oraz delegacje organizacji politycznych i społecznych z Komitetu Dzielnicowego PZPR i Zarządu Stołecznego ZMP. Gorącymi oklaskami powitali studenci delegację przodowników pracy z fabryki im. gen. Świerczewskiego oraz przedstawicieli szkół średnich.

Uroczystość rozpoczęła się w szczelnie wypełnionej auli Akademii. Zgromadzeni odśpiewali Hymn Narodowy, po czym inauguracyjne przemówienie wygłosił dziekan AWF — prof. Gilewicz.

Z kolei zebrani wysłuchali przemówienia ministra Szkół Wyższych i Nauki Rapackiego, transmitowanego przez Polskie Radio z okazji otwarcia nowego roku akademickiego.

W imieniu GKKF wystąpił sekretarz Kosman, który podkreślił doniosłą rolę sportu w Polsce Ludowej oraz jego wielkie znaczenie przy realizacji Planu 6-letniego.

Przedstawiciel Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej tow. Jagusz mocno uwypuklił rolę partii w umasowieniu kultury fizycznej i sportu.

Jako przedstawiciel młodzieży studiującej w Akademi zabrał głos przewodniczący zarządu uczelnianego ZAMP kol. Barański, który w gorących, entuzjastycznych słowach oświadczył, że studenci AWF, tak jak wszyscy studenci w Polsce, będą wytrwale pracować i osiągać coraz lepsze wyniki w nauce, aby nie zawieść pokładanego w młodzieży zaufania mas. Barański podkreślił, że wzorem dla studentów będą doświadczenia i zdobycze nauki radzieckiej oraz postępowe tradycje nauki polskiej. Mówca zaznaczył, że obecna inauguracja roku akademickiego ma wyjątkowo doniosły charakter ze względu na zbiegającą się z inauguracją XXX rocznicą przemówienia Lenina z okazji Trzeciego Zjazdu Młodzieży Komunistycznej.

W czasie przemówień wznoszone były spontaniczne okrzyki na cześć Prezydenta Bieruta, Planu 6-letniego, Obozu Pokoju, na cześć przyjaźni Polsko-Radzieckiej i Generalissimusa Stalina.

Po przemówieniach nastąpiła najbardziej uroczysta chwila — symboliczna immatrykulacja, której dokonał dziekan Gilewicz.

Po wręczeniu studentom indeksów inauguracyjny wykład wygłosił prof. Missiuro.

Na zakończenie uroczystości studenci i profesorowie AWF postanowili wysłać list do prof. Joliot-Curie. W liście tym młodzież polska przesyła wielkiemu uczonemu życzenia pokojowej pracy i zapewnia Go, że wszystkie swe siły poświęci na obronę pokoju, że walczyć będzie o szczęście dla ludzi pragnących pokoju.

Dzień inauguracji roku akademickiego studenci AWF uczcili przez masowe przystąpienie do zdobywania odznaki sprawności Fizycznej — Sprawny do Pracy i Obrony. W związku z tym rzucili wezwanie do wszystkich studentów Warszawy, aby podjęli ich apel i przybyli na stadion AWF w celu odbycia próby. Apel ten świadczy o dużym wyrobieniu słuchaczy AWF, którzy zdają sobie sprawę, że tylko zdrowa i silna młodzież może przystąpić do nauki i do realizacji wielkiego Planu 6-letniego.

M. St.

Z IX ZJAZDU TOWARZYSTWA ORTOPEDYCZNEGO I TRAUMATOLOGICZNEGO

W dniach 25, 26, 27 września br. odbył się w Warszawie IX Zjazd Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego. W zjeździe wzięli udział wybitni przedstawiciele nauki polskiej i liczni goście zagraniczni z delegacją Związku Radzieckiego na czele.

Zjazd otworzył prezes PTOiTr prof. dr Adam Gruca omówieniem postulatów ortopedii polskiej na Kongres Nauki.

W czasie trwania zjazdu odbył się szereg pokazów i operacji w klinikach i szpitalach.

Dla medycyny sportowej szczególnie interesujący był drugi dzień zjazdu, w czasie którego zostały wygłoszone liczne referaty na temat zagadnienia rehabilitacji. Referaty te dotyczyły zagadnień lekarskiego usprawnienia narządów ruchu, zasad nauki chodzenia w przypadkach choroby narządów ruchu oraz podsumowały osiągnięcia Zakładu Swiebodzińskiego w dziedzinie rehabilitacji dzieci-kalek w Polsce. Wiele cennych wskazówek przyniósł referat dr Tomaszewskiej na temat gimnastyki porannej w klinikach ortopedycznych i o krytej pływalni — jako niezbędnym czynniku usprawniania.

W trzecim i ostatnim dniu zjazdu wygłosili referaty goście zagraniczni.

W imieniu delegacji Związku Radzieckiego zabrał głos znakomity specjalista i ortopeda prof. DIEDOW i prof. MIKITIN. Prof. Diedow, owacyjnie witany przez zebranych, zapoznał uczestników zjazdu ze wspaniałymi osiągnięciami chirurgii radzieckiej w dziedzinie operacji kostno-stawowych, a prof. Mikitin omówił najnowsze metody dokonywania przeszczepów kostnych.

Wybitny ortopeda czechosłowacki, prof. Zachradniczek, przedstawił zebranym nowoczesne sposoby leczenia skrzywień kręgosłupa.

W wygłaszanych przemówieniach goście zagraniczni oświadczyli, że ortopedia polska uczyniła ogromny krok naprzód oraz zaznaczyli, że wysoki poziom obrad IX zjazdu wniósł do nauki ortopedii wiele cennego materiału.

Na zakończenie zjazdu dokonano wyboru nowych władz Towarzystwa. Prezesem Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego został wybrany prof. dr Wiktor Dega — dyr. kliniki ortopedycznej w Poznaniu, wiceprezesem docent dr Zygmunt Ambrosa — ordynator oddziału chirurgiczno-ortopedycznego w Warszawie.

J. PACHLA i T. ULATOWSKI

„SZCZYPIORNIAK". — Popularna Biblioteczka Sportowa GKKF. Tomik 23, Wydawnictwo „Prasa Wojskowa", W-wa 1950 r., str. 113. Cena 2.55 zł.

Nowy tomik Biblioteczki Sportowej GKKF pt. „Szczypiorniak" wypełnia lukę wśród wydawnictw tego rodzaju. Podręcznik Pachli i Ulatowskiego ma na celu zebranie i udostępnienie czytelnikom bogatego materiału z zakresu techniki i taktyki szczypiorniaka.

Na całość podręcznika składają się następujące części: wstęp, charakterystyka gry, w której autorzy podają dane o wielkości boiska (rysunek boiska dla składu 11 i 7 osobowego), sprzętu, organizacji zawodów, oraz zasadnicze przepisy gry w składzie 7 i 12 osobowym, nadto omówienie wartości sportowych i wychowawczych szczypiorniaka.

Pokaźną część podręcznika autorzy poświęcili analizie techniki gry. Uwzględnili w niej podział na technikę gry piłką (chwyty, podania, rzuty, kozłowanie) oraz na technikę gry ciałem (postawa, poruszanie się, starty, zwody).

Szczęśliwą myślą autorów było zamieszczenie bardzo udanych fotografii (18), które obrazują i podkreślają podstawowe formy techniki.

Po analizie każdego działu techniki podali usystematyzowany sposób najprostszych ćwiczeń, których dokładmi rysunkami.

W obszernym rozdziale traktujący opis poparli strannie wykonanycym o taktyce gry autorzy poruszyli najważniejsze problemy atakowania i bronienia, dobierając równie dobre rysunki.

Każdy element taktyki opracowali od strony metodyki nauczania, podając usystematyzowany materiał, czyniąc to może nazbyt dokładnie jak na ramy z założenia podręcznika.

W rozdziale o treningu autorzy podali ramowy sześcioczęściowy schemat treningu oraz podział całego roku na trzy okresy treningu w zależności od warunków klimatycznych.

Ćwiczenia kondycyjno-sprawnościowe potraktowali bardzo gruntownie w następnym rozdziale. Podany tu szczegółowy tok lekcyjny pozwala nawet laikom na właściwe ułożenie ćwiczeń zwiększających wytrzymałość, szybkość, zwinność i siłę gracza.

Pokaźny zasób ćwiczeń, dobranych pod kątem widzenia potrzeb gracza, pozwala korzystać z nich szczególnie tym czytelnikom, którzy mają wątpliwości co do własnego doboru ćwiczeń.

Stosunkowo skąpo potraktowali autorzy w swym podręczniku opis gier pomocniczych przygotowujących

do gry w szczypiorniaka, (4 gry) wiele bowiem innych gier i zabaw ruchowych, zalecanych programem szkolnym dla młodzieży, wspaniale nadawałoby się w tym rozdziale. Wspomnę tylko „piłkę graniczną“ czy też „podaj dalej“.

Charakterystyka poszczególnych pozycji w grze, ich zadania i sposób działania ułatwiają odpowiedni dobór graczy.

Na zakończenie książki znajdują się uwagi dla instruktorów, z zasadniczymi wskazaniami i radami, podkreślającymi konieczność stosowania podstawowych zasad nauczania.

Całość nadaje się zarówno dla trenera jak i nauczyciela wychowania fizycznego, a nawet dla zawodnika (czki). Napisana językiem dostępnym, popularnym, pozwala na pełne zrozumienie podanego materiału.

Całość należy potraktować jako bardzo pozytywną i cenną zdobycz dla praktyki wychowania fizycznego. Książeczka ta winna znaleźć się w każdej biblioteczce szkolnej, klubowej, zrzeszeniowej. Niewątpliwie przyczyni się to do popularyzacji pięknej i pożytecznej gry tak wśród dziewcząt jak i chłopców, szczególnie szkół stopnia licealnego, ale także w kołach sportowych, przy zakładach pracy jak i klubach.

Mgr T. R.



496